



İlk kitabı Şimdi'nin Gücü ile milyonlarca insana ulaşan Eckhart Tolle, bu çok beklenen yeni kitabında öğretisinin özünü herkesin anlayabileceği kısa özdeyişler halinde sunmaktadır. Tolle, zamanımızın ruhsal gereksinimlerini anlamakta, tüm spiritüel geleneklerin özünden yararlanarak, bu gerçekleri yepyeni bir biçimde ifade etmektedir. Sonuçta ortaya hem kadim hem de çağdaş olan, ebedi ve güçlü mesajlarla dolu bir eser çıkmıştır.

Dinginliğin Gücü, içerdiği mesajların sessiz sihrini gerçekleştirmesine izin verecek okurlar için gerçek bir uyanış ve dönüşüm sağlayabilir.

"Bu kitap dinginlikten kaynaklanmış olduğundan güce sahiptir -sizi kaynaklandığı aynı dinginliğe götürecek güce. O dinginlik aynı zamanda içsel huzurdur, ve sizin Var'lığınızın özüdür. Dünyayı kurtaracak ve dönüştürecek olan şey içsel dinginliktir."

"İçsel dinginlikle teması yitirdiğinizde, kendinizle teması yitirirsiniz. Kendinizle teması yitirdiğinizde, kendinizi dünyada kaybedersiniz. Gerçek benliğiniz ile dinginlik birbirinden ayrılmaz. O sizin asli doğanızdır. Dinginlik içinde algıladığınız her şeyle bir'lik hissedersiniz. Her şeyle bir olduğunuzu hissetmek gerçek sevgidir. Dinginlik zekânın ta kendisidir; o her formu doğuran bilinçtir. Bilgelik dinginlikle birlikte gelir..."

-Eckhart Tolle •

BESTSELLER

# DİNGİNLİĞİN GÜCÜ

ECKHART TOLLE

AKAŞA®

## İÇİNDEKİLER

Kitabın Orijinal Adı:

**Stillness Speaks**

Bu Kitabın Türkiye'deki Yayın Hakları

**Akçalı Telif Hakları Ltd. Şti.** aracılığı ile

**Akaşa Yayın Dağıtım Tanıtım Ltd. Şti.**'ne aittir

Copyright © 2003 Eckhart Tolle

Dizgi: Bilginler

Baskı: Avcı Ofset

Kapak Basımı: Santra Ajans

Cilt: Evren Ciltevi

Yayıncılık Sertifika No: 10544

ISBN: 978-975-6793-56-5

### **AKAŞA**

Yayın Dağıtım Tanıtım Ltd. Şti.

Lamartin Cad. No: 40 Asma Kat Taksim - İstanbul

Tel: (0212) 235 99 73 - Fax: 235 99 70

<http://www.akasa.com.tr>

Üçüncü Basım

İstanbul, 2009

### **Giriş 7**

---

Bölüm 1

### **Sessizlik & Dinginlik 13**

---

Bölüm 2

### **Düşünen Zihnin Ötesi 21**

---

Bölüm 3

### **Egosal Benlik 33**

---

Bölüm 4

### **Şimdi 43**

---

Bölüm 5

### **Gerçek Kimliğiniz 53**

---

## Bölüm 6

### Kabullenmek & Teslim Olmak 63

---

#### Bölüm 7

### Doğa 75

---

#### Bölüm 8

### İlişkiler 85

---

#### Bölüm 9

### Ölüm & Ölümsüz Olan 97

---

#### Bölüm 10

### Istırap & İstırapın Sonu 109

---

### Yazar Hakkında 120

---

# GİRİŞ

Gerçek bir ruhsal öğretmenin, sözcüğün geleneksel anlamında, öğreteceği bir şey yoktur; onun size -yeni bilgi, inançlar, ya da ahlaki davranış kuralları olarak- vereceği ya da katacağı bir şey yoktur. Böyle bir öğretmenin tek işlevi sizi zaten olduğunuz -ve varlığınızın derinliklerinde zaten bildiğiniz- kimliğin gerçeğinden ayıran şeyden kurtulmanıza yardımcı olmaktır. Ruhsal öğretmen, aynı zamanda huzur olan o içsel derinlik boyutunu açığa çıkarmak ve size göstermek için oradadır.

Eğer siz uyarıcı, teşvik edici fikirler, teoriler, inançlar, entelektüel tartışmalar arayarak bir ruhsal öğretmene - ya da bu kitaba- yaklaşırsanız, düş kırıklığına uğrayacaksınız. Bir başka deyişle, eğer düşünce için besin arıyorsanız onu bulamayacaksınız, ve öğretinin özünü, bu kitabın sözcüklerde değil, kendi içinizde bulunan özünü kaçıracaksınız. Kitabı okurken bunu hatırlamanız, bunu hissetmeniz iyi olur. Sözcükler yol gösteren işaret direklerinden başka bir şey değildir. Onların işaret ettikleri şey düşünce âleminde bulunamaz; o sizin içinizde bulunan ve düşünceden çok daha derin ve çok daha engin olan bir boyuttur. Son derece güçlü ve canlı bir huzur o boyutun özelliklerinden biridir; bu yüzden, kitabı okurken içinizde huzurun yükseldiğini his-

settiğiniz anlarda bu kitap işini yapıyor ve öğretmenlik işlevini yerine getiriyor, yani, size gerçek kimliğinizi hatırlatıyor ve yuvaya geri dönüş yolunu gösteriyordur.

Bu baştan sona okunup sonra rafa kaldırılacak bir kitap değildir. Onunla birlikte yaşayın, onu sık sık okuyun, ve daha da önemlisi, sık sık elinizden bırakıp üzerinde düşünün. Birçok okur her paragraftan sonra, doğal olarak, okumayı bırakıp düşünme, dinginleşme eğilimi hissedecektir. Okumayı sürdürmek yerine okumaya ara vermek daima daha yararlı ve daha önemlidir. Kitabın işini yapmasına, sizi tekrarlamak ve koşullanmış düşüncünüzün eski akışkanlıklarından uyandırmasına izin verin.

Bu kitabın biçimi, kaydedilmiş ruhsal öğretilerin en eski biçiminin, kadim Hindistan'ın sutralarının şimdiki çağ için yeniden canlandırılması olarak görülebilir. Sutralar gerçeği çok az kavramsal ayrıntıyla, güçlü bir biçimde işaret eden özdeyişlerdir. Vedalar ve Upanişadlar, Buda'nın sözleri gibi, sutralar biçiminde kaydedilmiş kadim kutsal öğretilerdir. Kadim Çin bilgeliği kitabı *Tao Te Ching'in* içerdiği çok derin öğretiler gibi, İsa'nın sözleri ve meselleri de, öyküsel çerçevelerinden çıkarıldıklarında, sutralar olarak görülebilirler. Sutra biçiminin avantajı kısıtlılığında yatar. O düşünen zihni gereğinden daha fazla meşgul etmez. Onun söylemediği, sadece işaret ettiği şey, söylediği şeyden daha önemlidir. Bu kitaptaki yazıların sutramsı karakteri, özellikle, sadece en kısa sunuşları içeren 1. bölümde (Sessizlik & Dingenlik) belirgindir. Bu bölüm tüm kitabın özünü içer-

mektedir ve o bazı okurların gereksindikleri tüm şey olabilir. Diğer bölümler biraz daha fazla işaret-direğine ihtiyaç duyanlar için sunulmaktadır.

Tıpkı kadim sutralar gibi, bu kitapta yer alan yazılar da kutsaldır ve dinginlik diyebileceğimiz bir bilinç halinden kaynaklanmışlardır. Ancak, o kadim sutralardan farklı olarak, onlar herhangi bir dine ya da spiritüel geleneğe ait değil, tüm insanlığa açıktırlar. Burada bir aciliyet duygusu da vardır. İnsan bilincinin değişim ve dönüşümü artık, deyim yerindeyse, bir lüks değildir; o sadece tecrit olmuş az sayıda bireyin erişebileceği bir şey değil, eğer insanlık kendini yok etmek istemiyorsa, bir gerekliliktir. Halen, eski bilincin işlevsizliği ve yeni bilincin ortaya çıkışı, her ikisi de giderek hızlanmaktadır. Paradoksal olarak, durum aynı zamanda hem kötüye hem de iyiye gitmektedir, ancak kötüye gidiş, çok fazla "gürültü" yaptığı için, daha çok göze çarpmaktadır.

Bu kitap, elbette, sözcülderi kullanmaktadır, ve bunlar okuma sürecinde zihninizdeki düşüncelere dönüşecektir. Ama, bunlar sıradan -tekrarlamak, gürültülü, kişinin kendi çıkarlarına hizmet eden, dikkat çekmek için haykıran- düşünceler değildir. Tıpkı her gerçek ruhsal öğretmen gibi, tıpkı kadim sutralar gibi, bu kitaptaki düşünceler "Bana bakın" dememekte, "Benim öteime bakın" demektedir. Bu düşünceler dinginlikten kaynaklanmış olduklarından güce sahiptirler -sizi kaynaklandıkları aynı dinginliğe götürecek güce. O dinginlik aynı zamanda içsel huzurdur, ve o dinginlik ve huzur

Dinginliğin Gücü

sizin Varlığınızın özüdür. Dünyayı kurtaracak ve dönüştürecek olan şey içsel dinginliktir.

## BÖLÜM 1

# SESSİZLİK & DİNGİNLİK

işsel dinginlikle teması yitirdiğinizde, kendinizle teması yitirirsiniz. Kendinizle teması yitirdiğinizde, kendinizi dünyada kaybedersiniz.

En derin benlik duygunuz, gerçek benlik duygunuz ile dinginlik birbirinden ayrılmaz. Bu isimden ve formdan daha derin olan *Ben'i»/dir*.

Dinginlik sizin asli doğanızdır. Dinginlik nedir? O bu sayfadaki sözcüklerin algılanıp düşüncelere dönüştüğü işsel alan ya da Farkındalıktır. Bu Farkındalık olmadan, hiçbir algılama, hiçbir düşünce, hiçbir dünya olmazdı.

Siz bir kişi kıkığına girmiş o farkındalıksınız.

Dışsal gürültünün karşılığı işsel düşünce gürültüsüdür. Dışsal sessizliğin karşılığı işsel dinginliktir.

Her ne zaman çevrenizde bir sessizlik olursa, onu dinleyin. Yani, onun farkına varın. Ona dikkat edin. Sessizliği dinlemek kendi içinizdeki dinginlik boyutunu uyandırır, çünkü ancak dinginlikle siz sessizliğin farkına varabilirsiniz.

Dikkatinizi çevrenizdeki sessizliğe verirken, siz düşünmemektesinizdir. Farkındasınızdır, ama düşünmemektesinizdir.

Sessizliğin farkına vardığınızda, hemen o içsel dingin uyanıklık hali ortaya çıkar. Siz o anda orada mevcutsunuzdur. Binlerce yıllık ortak insan koşullanmasının dışına çıkmışsınızdır.

Bir ağaca, bir çiçeğe, bir bitkiye bakın. Bırakın farkındalığınız onun üzerinde kalsın. Onlar ne kadar dingingir, ne kadar derin bir biçimde Var'lıkta köklenmişlerdir. Doğanın size dinginliği öğretmesine izin verin.

Bir ağaca bakıp onun dingingliğini algıladığınızda, siz de dingingleşirsiniz. Onunla çok derin bir düzeyde birleşirsiniz. Dinginglik içinde ve dinginglik sayesinde algıladığınız her şeyle bir'lik hissedersiniz. Her şeyle bir olduğunuzu hissetmek gerçek sevgidir.

Sessizlik yardımcı olabilir, ama dingingliğe erişmek için sessizliğe ihtiyacınız yoktur. Çevrede gürültü olduğunda bile, siz o gürültünün altındaki dingingliği, gürültünün ortaya çıktığı alanı fark edebilirsiniz. O içsel saf Farkındalık alanıdır, bilincin ta kendisidir.

Siz farkındalığı tüm duyuşsal algılarınızın, tüm düşünüşünüzün arka plânı olarak fark edebilirsiniz. Farkındalığın farkına varmak içsel dingingliğin ortaya çıkışıdır.

Rahatsız edici herhangi bir ses, bir gürültü de sessizlik kadar yardımcı olabilir. Nasıl mı? Gürültüye gösterdiğiniz içsel direniş bırakarak, onun olduğu gibi olmasına izin vererek; bu kabulleniş de sizi dinginglik denen o içsel huzur âlemine götürür.

Her ne zaman bu ânı -o her nasıl olursa olsun- olduğu



gibi derin bir biçimde kabullendiğinizde, siz dingsinsinizdir, huzur içindesinizdir.

Dikkatinizi aralıklara, boşluklara verin: İki düşünce arasındaki aralığa, bir sohbette sözcükler arasındaki, bir piyanonun ya da flütün notaları arasındaki kısa, sessiz boşluğa, ya da soluk alışınız ile soluk verişiniz arasındaki aralığa dikkat edin.

Dikkatinizi bu aralıklara, bu boşluklara verdiğinizde, "bir şeyin" farkındalığı sadece farkındalık haline; gelir. Saf bilincin formsuz boyutu içinizden ortaya çıkar ve form ile özdeşleşmenin yerini alır.

Gerçek zekâ sessizce iş görür. **Dinginlik yaratıcılığın ve sorunların çözümlerinin bulunduğu yerdir.**

Dinginlik sadece gürültünün ve içeriğin yokluğu mudur? Hayır, o zekânın ta kendisidir; o her formu doğuran, her formun temelini oluşturan bilindir. Ve o siz-

den, gerçek benliğinizden nasıl ayrı olabilir? Siz olduğunuzu düşündüğünüz form ondan kaynaklanmıştır ve onun sayesinde varlığını sürdürür.

O tüm galaksilerin ve tüm otların, çiçeklerin, ağaçların, kuşların, ve tüm diğer formların özüdür.

Dinginlik bu dünyada hiçbir forma sahip olmayan tek şeydir. Ama öyleyse, o gerçekte bir şey değildir, ve bu dünyadan değildir.

Siz bir ağaca ve bir insana dinginlik içinde bakarken, kim bakmaktadır? Kişiden daha derin bir şey. Bilinç kendi yaratımına bakmaktadır.

Kutsal Kitap'ta, Tanrı'nın dünyayı yarattığı ve onu güzel bulduğu söylenir. Sizin düşüncesiz bir dinginlikle bakarken gördüğünüz de budur.

#### Dinginliğin Gücü Kabullemek & Teslimûiraak

Sizin daha fazla bilgiye ihtiyacınız var mı? Dünyayı daha fazla bilgi, daha hızlı bilgisayarlar, daha fazla bilimsel ya da entelektüel analiz mi kurtaracak? Bu zamanda insanlığın muhtaç olduğu şey bilgelik değil midir?

Ama, bilgelik nedir ve nerede bulunabilir? Bilgelik dingin olma yeteneğiyle birlikte gelir. Sadece bakın ve sadece dinleyin. Başka bir şeye ihtiyaç yoktur. Dingin olmak, bakmak ve dinlemek içinizdeki kavramsal-olmayan zekâyı aktive eder. Bırakın, sözlerinizi ve eylemlerinizi dinginlik yönetsin.

## BOLUM 2

# DÜŞÜNEN ZİHNİN ÖTESİ

insanın durumu: Düşüncede kaybolmuşluk.

Çoğu insan tüm yaşamını kendi düşüncelerinin sınırları içinde hapsolarak geçirir. Onlar geçmiş tarafından koşullandırılmış, dar, zihin-ürünü, kişiselleştirilmiş bir benlik duygusunu asla aşamazlar.

İçinizde, her bir insanın içinde olduğu gibi, düşünceden çok daha derin bir bilinç boyutu vardır. O sizin ta özünüzdür. Biz ona mevcudiyet, farkındalık, koşullanmamış bilinç diyebiliriz. Kadim öğretilerde, o içinizdeki Mesih'tir, ya da sizin Buda doğanızdır.

O boyutu bulmanız sizi ve dünyayı -bildiğiniz tüm şey zihin-ürünü "küçük ben" olduğunda ve o yaşamınızı yönettiğinde- kendi kendinize ve başkalarına verdiğiniz ıstıraptan kurtarır. Sevgi, mutuluk, yaratıcı genişleme ve kalıcı iç huzuru yaşamınıza ancak o koşullanmamış bilinç boyutuyla gelebilir.

Eğer, ara sıra bile olsa, zihninizden geçen düşünceleri sadece düşünceler olarak görebilirsanız, **eğer kendi zihinsel-duygusal tepkisel kalıplarınızın ortaya çıkışlarına tanık olabilirsiniz, o zaman o boyut içinizde, düşüncelerin ve duyguların meydana geldiği farkındalık olarak -yaşamınızın içeriğinin gözler önüne serildiği ebedi içsel alan olarak- zaten ortaya çıkmaktadır.**

Düşünce akışı sizi kolayca sürükleyip götürebilecek muazzam bir devingenliğe sahiptir. Her düşünce çok önemliymiş gibi davranır. **O dikkatinizi tamamen kendisine çekmek ister.**

İşte sizin için yeni bir ruhsal uygulama: Düşüncelerinizi çok ciddiye almayın.

İnsanların kavramsal hapisanelerine hapsolmaları çok kolaydır.

**İnsan zihni, bilme, anlama ve kontrol etme arzusuyla, kendi fikirlerini ve görüş noktalarını gerçek ile karıştırır.** O, "Bu böyledir" der. "Kendi yaşamınızı" ya da bir başkasının yaşamını veya davranışını her nasıl yorum-

larsanız yorumlayın, herhangi bir durumu her nasıl yargıyorsanız yargılayın, onun bir görüş-noktasından başka bir şey olmadığını, birçok olası perspektiften biri olduğunu idrak etmeniz için, sizin düşünceden daha büyük olmanız gerekir. O bir düşünce yığınının başka bir şey değildir. Ama, realite her şeyin iç içe örülü olduğu, hiçbir şeyin kendi başına var olmadığı bir birleşik bütündür. Düşünmek realiteyi parçalara ayırır; o, realiteyi kavramsal parçalara ayırır.

Düşünen zihin yararlı ve güçlü bir alettir," ama yaşamınızı tümüyle o yönettiğinde, onun siz olan bilincin sadece küçük bir vechesi olduğunu idrak etmediğinizde, zihin çok sınırlayıcı da olabilir.

Bilgelik düşüncenin bir ürünü değildir. **Bilgekk olanların *biliş* birisine ya da bir şeye tüm dikkatinizi verdiğinizde, bu basit eylemle ortaya çıkar. Dikkat başlangıçtan beri var olan zekâdır, bilincin ta kendisidir.** O, kavramsal düşünce tarafından yaratılmış bariyerleri ortadan kaldırır, ve bununla birlikte hiçbir şeyin kendi başına var olmadığı farkındalığı gelir. O algılayıcı ve algılananı birleştirici bir Farkındalık alanı içinde birleştirir. O, ayrıkçı ortadan kaldıran şifacıdır.

Her ne zaman zorlayıcı bir biçimde düşünmeye dalar-sanız, olan'dan kaçınıyor olursunuz. Bulunduğunuz yer-de olmak istemiyorsunuzdur. Yani, Şimdi, Burada ol-mak istemiyorsunuzdur.

Dini, siyasi, bilimsel tüm dogmalar (akıl yürütmeksizin doğruluğunun benimsenmesi beklenen inançlar) düşünce-nin realiteyi ya da gerçeği kapsayabileceği yanlış inancından kaynaklanırlar. Dogmalar ortak kavramsal hapishanelerdir. Ve garip olan şey şu ki insanlar içinde bulundukları hapishaneyi severler, çünkü o onlara bir güvenlik duygusu ve sahte bir "Biliyorum" duygusu verir.

Hiçbir şey insanlığa kendi dogmalarından daha fazla ısı-ırap vermemiştir. Her dogmanın er ya da geç çöktüğü doğrudur, çünkü realite eninde sonunda onun yanlış olduğunu ortaya çıkaracaktır; ancak, onun temel yanlış-lığı olduğu gibi görülmedikçe, onun yerini başka dog-malar alacaktır.

Bu temel yanlış nedir? Düşünceyle özdeşleşmek.

Ruhsal uyanış düşünce rüyasından uyanıştır.

Bilinç âlemi düşüncenin "kavrayabileceğinden çok daha engindir. Siz artık düşündüğünüz her şeye inanmadığınızda, düşüncenin dışına çıkar ve düşünenin siz olmadığınızı berrak bir biçimde görürsünüz.

Zihin bir "yeter'sizlik" hak içinde bulunur ve bu yüzden daima daha fazlasını ister. Siz zihinle özdeşleştiğinizde, çok kolayca sıkılır ve huzursuz olursunuz. Can sıkıntısı zihnin daha fazla uyarımın, daha fazla düşünce besininin açlığını çektiğini, ve açlığının doyurulmadığını gösterir.

Can sıkıntısı hissettiğinizde, zihnin açlığını bir dergi okuyarak, bir telefon konuşması yaparak, TV izleyerek, internette gezinerek, alışverişe çıkarak doyurabilirsiniz, ya da -ve bu yaygın bir şeydir- zihinsel yoksunluk duygusunu ve onun *daha fazla* olmasma duyduğu ihtiyacı bedene aktararak ve daha fazla yemek yiyerek geçici bir doyum sağlayabilirsiniz.

Ya da canı sıkılmış ve huzursuz olarak kalabilir ve böy-

le olmanın nasıl bir his verdiğini gözlemleyebilirsiniz. Bu hisse farkındalık getirdiğinizde, birden o hissi adeta bir alan ve dinginlik kuşatır. Bu başlangıçta azdır, ama içsel alan duygusu büyürken, can sıkıntısı hissinin yoğunluğu ve önemi azalmaya başlayacaktır. Böylece, can sıkıntısı bile size kim olduğunuzu ve olmadığınızı öğretebilir.

Siz "canı sıkılmış kişi"nin siz olmadığınızı keşfedersiniz. Can sıkıntısı sadece içindeki koşullanmış bir enerji devinimidir. Siz öfkeli, üzgün, ya da korkan kişi de değilsinizdir. Can sıkıntısı, öfke, üzüntü ya da korku "sizin" değildir, onlar kişisel değildir. Onlar insan zihninin koşullarıdır. Onlar gelir ve giderler.

Gelip giden hiçbir şey siz değildir.

"Ben sıkılıyorum." Bunu kim bilmektedir?

"Ben öfkeliyim, üzgünüm, korkuyorum." Bunu kim bilmektedir?

Siz bilinen koşul değilsiniz, siz bilişsiniz.

Her türlü önyargı sizin düşünen zihinle özdeşleştiğinizi gösterir. Bu artık o insanı görmediğiniz, sadece o insanla ilgili kendi kavramınızı gördüğünüz anlamına ge-

lir. Bir başka insanın canlılığını bir kavrama indirgemek acımasız bir şiddet biçimidir.

Farkındalık temeline dayanmayan düşünme kişinin kendi çıkarlarına hizmet edici ve işlevsiz hale gelir. Bilgelikten yoksun kurnazlık son derece tehlikeli ve yıkıcıdır. Halen insanlığın çoğunun hak budur. Düşüncenin bilim ve teknoloji olarak büyüyüp genişlemesi de, esasen iyi ya da kötü olmamasına karşın, yıkıcı hale gelmiştir, çünkü onun kaynaklandığı düşünüş, çoğunlukla, farkındalık temeline dayanmaz.

insan tekâmülündeki bir sonraki aşama düşünceyi aşmaktır. Bu şimdi bizim acil görevimizdir. Bu artık düşünmemek anlamına gelmez; bu, düşünceyle tamamen özdeşleşmemek, onun hâkimiyeti altına girmemek anlamına gelir.

İçsel bedeninizin enerjisini hissedin. Hemen zihinsel gürültü yavaşlar ya da sona erer. O enerjiyi ellerinizde, ayaklarınızda, karnınızda, göğsünüzde hissedin. Siz olan yaşamı, bedene can veren yaşamı hissedin.

Beden o zaman, değişken duyguların altındaki ve düşünüşünüzün altındaki daha derin bir canlılık duygusuna bir giriş kapısı haline gelir.

Sizde sadece başınızda değil, tüm Varlığınızla hissedebileceğiniz bir canlılık vardır. İçinde düşünmeniz gerekemeyen o mevcudiyette her hücre canlıdır. Bununla birlikte, o hal içindeyken, eğer pratik bir amaç için düşünce gerekirse, o oradadır. Zihin hâlâ iş görebilir, ve siz *olan* daha büyük zekâ onu kullandığında ve kendisini onun vasıtasıyla ifade ettiğinde, o güzel bir biçimde iş görür.

Yaşamınızda doğal ve spontane bir biçimde meydana gelen,"düşünce olmadan bilinçli" olduğunuz o kısa süreleri gözden kaçırmış olabilirsiniz. O sırada elle yapılan bir faaliyetle meşgul oluyor, ya da odanın bir ucundan öbür ucuna yürüyor, veya havaalanında gışede bekliyor, ve o anda orada öylesine tam olarak bulunuyor olabilirsiniz ki, olağan zihinsel parazit yatıştır ve onun yerini farkında bir mevcudiyet alır. Ya da kendinizi gökyüzüne bakıyor veya birisini hiçbir zihinsel yoruma bulunmadan dinliyor bulabilirsiniz. O sırada al-

gılarınız çok berrak hale gelir, düşünce tarafından karartılmaz.

Zihin için bu hiç önemli değildir, çünkü onun haklımda düşüneceği "daha önemli" şeyler vardır. O ayrıca hatırlanmaya değmez, ve işte bu yüzden onun zaten meydana geldiğini gözden kaçırmış olabilirsiniz.

Gerçek şu ki o sizin başınıza gelebilecek en önemli şeydir. O düşünmekten farkında mevcudiyete geçişin başlangıcıdır.

"Bilmeme" hali içinde rahat olun. Bu sizi zihnin ötesine götürür, çünkü zihin daima bir sonuç çıkarmaya ve yorumlamaya çalışır. O bilmemekten korkar. Bu yüzden, siz bilmeme konusunda rahat olabildiğinizde, zihnin ötesine zaten geçmişsinizdir. Sonra o hal içinde kavramsal-olmayan daha derin bir bilgi ortaya çıkar.

Sanatsal yaratım, sporlar, dans, öğretmenlik, danışmanlık -herhangi bir uğraş alanında ustalık ve hâkimiyet düşünen zihnin ya işin içine hiç karışmadığını ya da en azından ikinci plânda kaldığını gösterir. Sizden daha

büyük, ancak özünde sizinle bir olan bir güç ve zekâ yönetimi ele alır. Artık bir karar-verme süreci yoktur; spontane bir biçimde doğru eylem meydana gelir, ve onu "siz" yapmazsınız. Yaşam ustakğı ve hâkimiyeti kontrolün zıddıdır. Siz daha büyük birince uyumlanırsınız. O hareket eder, konuşur, işleri yapar.

Bir tehke ânı düşünce akışının geçici olarak kesilmesi ne neden olabilir ve böylece size mevcut, uyanık, farkında olmanın ne anlama geldiğini tattırır.

Gerçek, zihnin kavrayabileceğinden çok daha herşeyi kapsayıcıdır. Hiçbir düşünce Gerçeği kapsayamaz. Ol- sa olsa, o Gerçeği işaret edebilir. Örneğin, o "Her şey aslında bir'dir" diyebilir. Bu bir açıklama değil, bir işaret-edıştır. Bu sözcükleri anlamak, onların işaret ettikleri gerçeği içinizin derinliklerinde *bissetmeniğ* anlamına gelir.

## BÖLÜM 3



## EGOSAL BENLİK



Zihin sürekli olarak sadece düşünce besini değil, kimliğinin, benlik duygusunun besinini de arar. İşte ego böyle var olur ve sürekli olarak kendisini tekrar yaraür.

Siz kendi haklınızda düşündüğünüzde ya da konuştuğunuzda, "Ben" dediğinizde, genellikle sözünü ettiğiniz şey "ben ve benim öyküm"dür. Bu sizin sevdiğiniz ve sevmediğiniz şeylerin, korkularınızın ve arzularınızın "ben"idir, asla uzun süre tatmin olmayan "ben"dir. O, geçmiş tarafından koşullandırılmış olan ve doğumunu gelecekte bulmaya çalışsan, zihin-ürünü bir benlik duygusudur.

Bu "ben"in geçici olduğunu, suyun yüzeyindeki bir dalga gibi geçici bir oluşum olduğunu görebiliyor musunuz?

Bunu gören kimdir? Fiziksel ve psikolojik formunuzun geçiciliğinin farkında olan kimdir? Ben'im. Bu geçmiş ve gelecek ile hiçbir ilgisi olmayan daha derin "Ben"dir.

Her gün dikkatinizin çoğunu alan sorunlu yaşam durumunuzla ilişkili tüm korku ve isteklerden geriye ne kalacaktır? Mezar taşınızda, doğum tarihiniz ile ölüm tarihiniz arasındaki üç-beş santim uzunluğunda bir tire.

Egosal benlik için bu moral bozucu bir düşüncedir. Sizin içinse bu özgürleştirici bir düşüncedir.

Her bir düşünce dikkatinizi tamamen çekip massettiğinde, bu sizin kafanızdaki sesle özdeşleşmeniz anlamına gelir. O zaman düşünceye bir benlik duygusu bahşedilir. Bu egodur, zihin-ürünü bir "ben"dir. Bu zihinsel olarak oluşturulmuş benlik insana eksik, güvenilmez ve istikrarsız gelir, böyle bir his verir, işte bu yüzden, korkmak ve istemek onun hâkim olan, ağır basan duyguları ve güdüleridir.

Kafanızda siz'miş gibi davranan ve asla susmayan bir sesin bulunduğunu fark ettiğinizde, düşünce akışıyla bıkınsızca özdeşleşmenizden uyanırsınız. O sesi fark ettiğinizde, sizin o ses -düşünen- olmadığınızı, onun farkında olan olduğunuzu idrak edersiniz.

Kendinizi o sesin ardındaki Farkındalık olarak bilmek özgürlüktür.

Egosal benlik daima aramakla meşguldür. O şunun ya da bunun daha çoğunu arar ki onu kendisine katıp, kendisini daha tamam hissedebilsin. Egosal zihnin gelecek ile zorlayıcı bir biçimde meşgul olmasının nedeni budur.

Siz "bir sonraki an için yaşadığınızı" fark ettiğiniz her seferinde, o egosal zihin kakbının dışına çıkmış olursunuz, ve tüm dikkatinizi bu âna vermeyi seçme olanağı aynı zamanda ortaya çıkar.

Tüm dikkatinizi bu âna verdiğinizde, egosal zihinden çok daha büyük bir zekâ yaşamınıza girer.

Ego ile yaşadığınızda, daima, şimdiki ânı sizi bir amaca ulaştıracak bir araca indirgersiniz. Gelecek için yaşarsınız, ve hedeflerinize eriştiğinizde, onlar size -en azından uzun süre- doyum vermezler.

Yapma'ya -onun vasıtasıyla erişmek istediğiniz gelecek- teki sonuçtan- daha çok dikkatinizi verdiğinizde, eski egosal koşullanmayı kırarsınız. Yapışınız o zaman çok daha etkilik olmakla kalmaz, çok daha doyum ve sevinç verici hale gelir.

Hemen her ego, az ya da çok, "kurban kimliği" diye-  
bileceğimiz şeyi içerir. Bazı insanlar kendileriyle ilgili  
öyle güçlü bir kurban imajına sahiptirler ki bu onların  
egolarının merkezi haline gelir. **içerleme ve yakınmalar**  
**onların benlik duygusunun temelini oluşturur.**

**Yakınmalarınız tamamen "haklı çıksalar" bile, siz ken-**  
**diniz için demir parmaklıkları düşünce formlarından olu-**  
**şan bir hapishaneye çok benzeyen bir kimlik oluşturu-**  
**muşsunuzdur. Kendinize ne yaptığınızı, ya da zihnini-**  
**zin size ne yaptığını görün. Kurban öykünüze olan duy-**  
**gusal bağlılığınızı hissedin ve onun hakkında düşün-**  
**mek ya da konuşmak için duyduğunuz dayanılmaz iti-**  
**limi fark edin. Orada içsel halinize tanık olan mevcu-**  
**diyet olarak bulunun. Hiçbir şey yapmanız gerekmez.**  
**Farkındalık ile birlikte değişim, dönüşüm ve özgürlük**  
**gelir.**

Yakınmak ve tepkisellik, egonun kendisini onlar vası-  
tasıyla güçlendirdiği gözde zihin kalıplarıdır. Birçok in-  
sanın zihinsel-duygusal faaliyetinin büyük bir bölümü  
yakınmaktan ve şuna ya da buna tepki göstermekten  
oluşur. Böyle yaparak, siz diğerlerini ya da bir durumu  
"haksız," kendinizi "haklı" çıkarırsınız. "Haklı" oldu-

ğunuzda, kendinizi diğerlerinden daha üstün hisseder-  
siniz, ve kendinizi daha üstün hissettiğinizde, benlik  
duygunuzu güçlendirirsiniz. Gerçekte, kuşkusuz, sade-  
ce ego illüzyonunu güçlendirmektesinizdir.

Kendi içinizdeki o kalıpları gözlemleyip, kafanızdaki o  
yakınan sesi olduğu gibi tanıyabilir misiniz?

Egosal benlik duygusu **çatışmaya gereksinim duyar,**  
**çünkü şununla ya da bununla savaşıırken, ve bu "ben"**  
**im ve bu "ben" değilim diye gösterirken onun ayrı kimlik duygusu güçlenir.**

Kabileler, uluslar, ve dinler düşmanları olmasından  
güçlü bir ortak kimlik duygusu edinirler. Bir "inanma-  
yan" olmasa, bir "inanan" olabilir mi?

**İnsanlarla ilişkilerinizde, onlara karşı hissettiğiniz süp-**  
**til üstünlük ya da aşağılık duygularını saptayabilir misi-**  
**niz? Siz o anda, kendisini başkalarıyla kıyaslayarak ya-**  
**şayan egoya bakmaktasınızdır.**

Kıskançlık, eğer bir başkasının başına iyi bir şey gelmişse, ya da birisi sizden daha çok şeye sahipse, daha çok şey biliyorsa, veya daha çok şey yapabiliyorsa kendisinin küçüldüğünü hisseden egonun bir yan-ürünüdür. Egonun kimliği kıyaslamaya dayanır ve bu kimlik *daha çok* şeyle beslenir. O her şeyi kapmaya çalışacaktır. Eğer başka her şey başarısızlığa uğrar, boşa çıkarsa, siz kendinizi yaşam tarafından *daha çok* haksız davranılmış ya da bir başkasından *daha çok* hasta görerek uydurma-kurgu benlik duygunuzu güçlendirebilirsiniz.

Siz benlik duygunuzu hangi öykülerden, hangi kurgulardan akyorsunuz?

Egosal benlik, yapısal olarak, varlığını sürdürmesinin ona bağlı olduğu ayrılık duygusunu sürdürmek için karşı koyma, direnme ve dışlama ihtiyacı duyar. Bu yüzden "o"na karşı "ben," "onlar"a karşı "biz" vardır.

Ego bir şeyle ya da birisiyle çatışma içinde olmaya ihtiyaç duyar. İşte bu yüzden siz huzuru, mutluluğu ve sevgiyi arar, ama onlara çok uzun süre dayanamazsınız. Mutluluğu istediğinizi söylersiniz, ama mutsuzluğunuzla bağımlıdır.

Mutsuzluğunuz, temelde, yaşamınızın koşullarından değil, zihninizin koşullanmasından kaynaklanır.

Geçmişte yaptığınız -ya da yapamadığınız- bir şey için suçluluk duyuyor musunuz? Şu kadarı kesindir: Siz o zaman o sıradaki bilinç düzeyinize ya da bilinçsizlik düzeyinize göre davranmıştınız. Eğer daha farkında, daha bilinçli olsaydınız, farklı bir biçimde davranırdınız.

Suçluluk duygusu egonun bir kimlik, bir benlik duygusu yaratmak için yaptığı bir başka girişimdir. Ego için, o benliğin olumlu ya da olumsuz olması önemli değildir. Sizin yapmış ya da yapamamış olduğunuz şey bilinçsizliğin -insanın bilinçsizliğinin- bir tezahürüydü. Ancak, ego onu kişiselleştirir ve "Onu ben yaptım" der, ve böylece siz kendinizin "kötü" bir zihinsel imajını taşırsınız.

Tarih boyunca insanlar birbirlerine sayısız şiddetli, acımasız, ve incitici davranışta bulunmuşlardır, ve böyle yapmaya devam etmektedirler. Onların hepsi suçlanmak mıdır; hepsi suçlu mudur? Yoksa o davranışlar sadece bknçsizliğin ifadeleri miydi, şimdi gelişip aşmakta olduğumuz bir tekâmül aşaması mıydı?

İsa'nın kendisini çarmıha gerenler için söylediği "Baba, onları bağışla, çünkü ne yaptıklarını bilmiyorlar," sözünüz sizin kendiniz için de geçerlidir.

Eğer siz kendinizi özgürleştirmek, kendinizi ya da kendi önem duygunuzu yükseltmek amacıyla egosal hedefler koyarsanız, onları elde etseniz bile, onlar size doyum vermeyecektir.

Hedefler koyun, ama onlara erişmenin o kadar önemli olmadığını da bilin. Herhangi bir şey *mevcudiyetten* kaynaklandığında, o bu anın amaca ulaştıran bir araç olmadığı anlamına gelir: *Yapmak* her an kendi içinde doyum vericidir. Siz artık Şimdi'yi -egosal bilincin yaptığı gibi- bir amaca ulaştıran bir araca indirgememektesinizdir.

Kendisinden Budizm'in daha derin anlamını açıklaması istendiğinde, Budist Üstat, "Benlik yok. Sorun yok" demiştir.

## BÖLÜM 4

# ŞİMDİ

Yüzeysel olarak bakıldığında, şimdiki an sadece birçok andan biri olarak görünür. Yaşamınızın her bir günü farkk şeylerin vuku bulduğu binlerce andan oluşur görünür. Ancak, daha derin bir biçimde baktığınızda, daima tek bir an vardır, öyle değil mi? Yaşam ebediyen "bu an" değil midir?

Bu bir an -Şimdi- ondan asla kaçamayacağınız tek şeydir, yaşamınızdaki tek değişmez ve sürekli etkindir. Her ne olursa olsun, yaşamınız ne kadar çok değişirse değişsin, bir şey kesindir: Bu daima Şimdi'dir.

Şimdi'den hiçbir kaçış yoksa, o zaman neden onu hoş karşılamamak, onunla dost olmamak?

Siz şimdiki an ile dost olduğunuzda, her nerede bulursanız bulunun, kendinizi rahat hissedersiniz. Şimdi' de kendinizi rahat hissetmediğinizde ise, her nereye giderseniz gidin, huzursuzluğu ve rahatsızlığı birlikte götürürsünüz.

Şimdiki an olduğu gibidir. Daima. Onun olmasına izin verebilir misiniz?

Yaşamın geçmiş, şimdi, ve gelecek diye bölünmesi zihin-ürünüdür ve sonuçta illüzyonidir. Geçmiş ve gelecek düşünce formlarıdır, zihinsel soyutlamalardır. Geçmiş ancak Şimdi hatırlanabilir. Sizin hatırladığınız, Şimdi' de vuku bulmuş olan bir olaydır, ve onu yine Şimdi hatırlarsınız. Gelecek de, geldiğinde, Şimdi'dir. Böylece gerçek olan tek şey, daima var olan tek şey Şimdi'dir.

Dikkatinizi Şimdi'ye vermek yaşamınızda gereken şeyi yadsımak değildir. O neyin en önemli, neyin birincil olduğunun farkında olmaktır. O zaman ikincil olan şeyle çok kolayca başa çıkabilirsiniz. Bu, "Ben artık hiçbir şeyle uğraşmayacağım, çünkü sadece Şimdi vardır," demek değildir. Hayır. Önce neyin birincil olduğunu bulun, ve Şimdi'yi düşmanınız değil, dostunuz kıkın. Onu kabul ve tasdik edin, onurlandırın. Şimdi yaşamınızın temek ve birincil odağı olduğunda, yaşamınız kolayca gekeşir.

Bulaşıkları yıkamak, bir iş stratejisi hazırlamak, bir geziyi plânlamak -hangisi daha önemlidir: Yapmak mı, yoksa yapma yoluyla erişmek istediğiniz sonuç mu?

önemli olan bu an mıdır, yoksa gelecekteki bir an mı?

Siz *bu âna* o aşılacak bir engelmış gibi mi davranıyorsunuz? Gelecekte erişeceğiniz bir anın daha önemli olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Hemen herkes çoğu zaman böyle yaşar. Gelecek -şimdiki

zaman *olarak*, gelmesinin dışında- asla gelmediğinden, bu işlevsiz bir yaşam biçimidir. O sürekk olarak alttan akan bir huzursuzluk, gerikm ve hoşnutsuzluk üretir. O Şimdi olan, daima Şimdi olan yaşamı onurlandırmaz.

Bedeninizin içindeki canlılığı hissedin. Bu sizi Şimdi'ye demirler.

Sonuçta, *bu anın* -Şimdi'nin- sorumluluğunu üstlenmedikçe, yaşamın sorumluluğunu da üstlenmiyor olursunuz. Çünkü Şimdi yaşamın bulunabileceği tek yerdir.

Bu anın sorumluluğunu üstlenmek, Şimdi'nin "böyleliği"ne içsel olarak karşı koymamak, *olan* ile tartışmamak anlamına gelir. O yaşam ile uyum içinde olmak anlamına gelir.

Şimdi olduğu gibidir, çünkü o başka türlü olamaz. Buddistler'in hep bilegeldikleri şeyi fizikçiler şimdi doğrulamaktalar: Hiçbir şey birbirinden ayrı değildir, yalıtılmış hiçbir şey ya da hiçbir olay yoktur. Yüzeydeki görüntünün altında, her şey birbirine bağlıdır, her şey bu anın aldığı formu meydana getirmiş olan bütün kozmosun bir parçasıdır.

Siz, olana "evet" dediğinizde, bizzat Yaşam'ın gücü ve zekâsı ile uyum içine girer, onun safına geçersiniz. Ancak o zaman dünyada olumlu değişimin bir temsilcisi olabilirsiniz.

Basit ama radikal bir ruhsal uygulama, Şimdi'de -içinizde ve dışınızda- ortaya çıkan her şeyi kabullenmektir.

Dikkatinizi Şimdi'ye verdiğinizde, bir uyanıldık hissedersiniz. Bu bir rüyadan uyanmanıza benzer: Düşünce rüyasından, geçmiş ve gelecek rüyasından uyanmaya... Bu öylesine bir berraklık, öylesine bir sadeliktir. Burada sorun-yaratmaya yer yoktur. Sadece, olduğu gibi, bu an vardır.

Tüm dikkatinizle Şimdi'ye girdiğiniz anda, yaşamın kutsal olduğunu fark edersiniz. Orada mevcut olduğunuzda, algıladığınız her şey bir kutsallık içerir. Şimdi' de daha çok yaşadığınızda, Var'lığın basit ancak çok derin sevincini ve tüm yaşamın kutsallığını daha çok hissedersiniz.

Çoğu insan Şimdi'yi Şimdi'de *olup bitenlerle* karıştırır, ama o bu değildir. Şimdi, onun içinde olup bitenden daha derindir. O olup bitenin vuku bulduğu alandır.

Bu yüzden bu anın içeriğini Şimdi ile karıştırmayın. Şimdi, onun içinde ortaya çıkan her içerikten daha derindir.



Şimdi'ye girdiğinizde, zihninizin içeriğinin dışına çıkar-sınız. Böylece, ardı arkası kesilmeyen düşünce akışı ya-vaşlar. Düşünceler artık tüm dikkatinizi çekip masset-mez, sizi tamamen kendi içlerine çekmezler. Düşünce-ler arasında arakklar ortaya çıkar, geniş boşluklar ve dinginkk ortaya çıkar. Böylece, düşüncelerinizden ne kadar daha engin ve derin olduğunuzu idrak etmeye başlarsınız.

Düşünceler, duygular, duyuşal algılar, ve deneyimledi-ğiniz her şey yaşamınızın içeriğini oluşturur. "Yaşa-mım" dediğiniz şey benlik duygunuzu ondan aldığınız şeydir, ve "yaşamım" içeriktir, ya da siz öyle olduğuna inanırsınız.

Siz en aşikâr olguyu sürekli olarak gözden kaçırırsınız: İçinizin en derinindeki *Ben'im* duygusunun yaşamınız-da *olup bitenlerle* hiçbir ilgisi, içerikle hiçbir ilgisi yoktur. O *Ben'im* duygusu Şimdi ile bir'dir. O daima aynı kalır. Çocuklukta ve yaşlılıkta, sağkkta ya da hastakktta, başa-rıda ya da başarısızlıkta, *Ben'im* -Şimdi'nin alanı- en de-rin düzeyinde değişmeden kahr. O genellikle içerikle ka-rıştırırkr, ve böylece siz *Ben'im* \ ya da Şimdi'yi ancak ya-şamınızın içeriği *vasıtasıyla*, beki bekrsiz ve dolayk ola-

rak deneyimlersiniz. Bir başka deyişle: Var'kk duygu-nuz koşukar, düşünce akışınız, ve bu dünyanın birçok şeyi tarafından karartıkp örtülür. Şimdi zaman, tara-fından karartıkp örtülür.

Ve böylece siz Var'kkta köklendiğinizi, tanrısal realite-nizi unuttur ve kendinizi dünyada kaybedersiniz. İn-sanlar ldm olduklarını unuttuldarında karışıldık, öfke, depresyon, şiddet ve çaüşma ortaya çıkar.

Yine de, gerçeği hatırlamak ve böylece yuvaya geri dönmek ne kadar kolaydır:

Ben düşüncelerim, duygularım, duyuşal algılarım, ve de-neyimlerim değilim. Ben yaşamımın içeriği değilim. Ben Yaşam'ım. Ben içinde her şeyin olup bittiği alanım. Ben bilincim. Ben Şimdi'yim. Ben'im.

## BÖLÜM 6

# GERÇEK KİMLİĞİNİZ

Şimdi sizin en derin düzeydeki kimliğinizden ayrılmaz.

Yaşamınızdaki birçok şey önemlidir, ama sadece tek bir şey kesinlikle, mutlak şekilde önemlidir.

Dünyanın gözünde başarılı ya da başarısız olmanız önemlidir. Sağlıklı ya da sağlıksız olmanız, eğitim görmemiz ya da görmememiz önemlidir. Zengin ya da yoksul olmanız önemlidir -bu yaşamınızda kesinlikle bir fark yaratır. Evet, tüm bunlar nispeten önemlidir, ama mutlak şekilde önemli değildir.

Bunların hepsinden daha önemli olan bir şey vardır ve bu o kısa-ömürlü varlığın, o kısa-ömürlü kişiselleştirilmiş benlik duygusunun ötesindeki kimliğinizin özünü bulmaktır.

Siz yaşamınızın koşullarını yeniden düzenleyerek değil, en derin düzeyde kim olduğunuzu idrak ederek huzura kavuşursunuz.

Eğer bir sonraki enkarnasyonunuzda kim olduğunuzu hâlâ bilmiyorsanız, yeniden enkarne olmanın da bir yararı olmaz.

Dünyadaki tüm ıstırap ve mutsuzluk kişiselleştirilmiş bir "ben" ya da "biz" duygusundan kaynaklanır. O sizin özünüzü örtüp gizler. O içsel özün farkında olmadığınızda, sonuçta daima ıstırap ve mutsuzluk yaratırsınız. Bu, bu kadar basittir. Siz kim olduğunuzu bilmediğinizde, zihin-ürünü bir benlik yaratıp onu güzelim tanrısal varlığınızın yerine geçirir, ve o korku-dolu ve muhtaç benliğe bağlanırsınız.

O zaman o sahte benlik duygusunu korumak ve güçlendirmek sizin temel güdünüz haline gelir.

Yaygın olarak kullanılan birçok ifade, ve bazen bizzat lisanın yapısı insanların kim olduklarını bilmediklerini açıkça gösterir. Siz, sanki yaşam sahip olabileceğiniz ya da kaybedebileceğiniz bir şeymiş gibi, "O, yaşamını

kaybetti" ya da "benim yaşamım" dersiniz. Gerçek şu ki, siz bir yaşama *sahip* değilsiniz, siz yaşamın ta *kendisi-siniz*. Siz tüm evreni kaplayan ve kendisini bir taş, bir ot, bir hayvan, bir kişi, bir yıldız ya da bir galaksi olarak deneyimlemek için geçici olarak forma bürünen tek bir bilinç, 'Tek Bir Yaşam'sınız.

içinizin derinliklerinde bunu zaten bildiğinizi hissedebilir misiniz? Zaten O olduğunuzu hissedebilir misiniz?

Yaşamdaki çoğu şey için zamana ihtiyacınız vardır: Yeni bir beceriyi öğrenmek, bir ev inşa etmek, bir konuda uzmanlaşmak, bir çay demlemek... Ancak, yaşamdaki en gerekli, en asli şey için, gerçekten önemli olan tek şey için zaman yararsızdır: Kendini-idrak-etmek, ki bu yüzeydeki benliğin ötesinde -isminizin, fiziksel formunuzun, geçmişinizin, yaşam öykünüzün ötesinde- kim olduğunuzu bilmek anlamına gelir.

Siz kendinizi geçmişte ya da gelecekte bulamazsınız. Kendinizi bulabileceğiniz tek yer Şimdi'dir.

Ruhsal arayış içinde olanlar kendini-idraki ya da aydınlanmayı gelecekte ararlar. Bir arayan olmanız sizin geleceğe muhtaç olduğunuzu gösterir. Eğer inandığınız şey buyusa, o sizin için doğru olur: Gerçek kimliğiniz olmak için zamana ihtiyacınızın olmadığını idrak edene dek zamana ihtiyacınız *olacaktır*.

Bir ağaca baktığınızda, b ağacın farkında olursunuz. Bir düşünce düşündüğünüzde ya da bir his duyduğunuzda, o düşüncenin ya da hissin farkında olursunuz. Zevk ya da acı verici bir deneyim yaşadığınızda, o deneyimin farkında olursunuz.

Bunlar doğru ve aşikâr bildirimler olarak görünür, ancak onlara çok yakından bakarsanız, yapılarının süptil bir biçimde temel bir illüzyon içerdiğini, lisanı kullandığınızda kaçınılmaz olan bir illüzyon içerdiğini göreceksiniz. Düşünce ve lisan, hiç yoktan, aşikâr bir dualite ve ayrı bir kişi yaratır. Gerçek şudur: Siz ağacın, düşüncenin, hissin, ya da deneyimin farkında olan bir kişi değilsiniz. Siz, onun içinde ve onun vasıtasıyla o şeylerin belirlediği, farkındalık ya da bilinçsiniz.

Yaşamınızı sürdürürken, kendinizi içinde yaşamınızın tüm içeriğinin geliştiği farkındalık olarak fark edebilmisiniz?

Siz, "Ben kendimi bilmek istiyorum" dersiniz. Siz "Ben"siniz. Siz *Bilişiniz*. Her şeyin onun vasıtasıyla bulunduğu bilinçsiniz. Ve o kendini *bileme*^ o *kendisidir*.

Onun ötesinde bilinecek bir şey yoktur, bununla birlik-

te, tüm biliş ondan kaynaklanır. "Ben" kendini bir bilgi nesnesine, bir bilinç nesnesine dönüştüremez.

Bu yüzden siz kendiniz için bir nesne haline gelemezsiniz. İşte egosal kimlik illüzyonunun ortaya çıkmasının nedeni budur, çünkü zihinsel olarak siz kendinizi bir nesneye dönüştürmüşsünüzdür.-Siz "Bu ben'im" dersiniz. Ve sonra kendinizle bir ilişki kurmaya, diğerlerine ve kendinize kendi öykünüzü anlatmaya başlarsınız.

Kendinizi içinde olayların meydana geldiği farkındalık olarak bilerek, olaylara bağımlılıktan kurtulursunuz; kendinizi durumlarda, yerlerde ve koşullarda aramaktan kurtulursunuz. Bir başka deyişle: Vuku bulanlar ya da vuku bulmayanlar artık o kadar önemli olmaz. Durumlar, olaylar ağırlıklarını, ciddiyetlerini yitirirler. Yaşamınıza bir oyunbazlık hâkim olur. Bu dünyayı kozmik bir dans olarak, formun dansı olarak görürsünüz - ne daha fazla, ne de daha az bir şey olarak...

Gerçekte kim olduğunuzu bildiğinizde, kalıcı ve canlı bir huzur hissedersiniz. Siz onu sevinç ya da mutiuluk olarak adlandırabilirsiniz, çünkü mutiuluk budur: Son

derece güçlü ve canlı bir huzur. O kendinizi yaşamın forma bürünmeden önceki özü olarak bilmenin sevincidir. Bu Var'lığın, gerçek kimliğiniz olmanın sevincidir.

Tıpkı suyun katı, sıvı ya da gazımsı olabilmesi gibi, bilinç de fiziksel madde olarak "donmuş," zihin ve düşünce olarak "akışkan," ya da saf bilinç olarak form'suz olarak görülebilir.

Saf bilinç, tezahür etmeden önceki Yaşam'dır, ve o Yaşam form dünyasına "sizin" gözlerinizle bakar, çünkü siz bilinçsiniz. Siz kendinizi O olarak bildiğinizde, o zaman kendinizi her şeyde görürsünüz. Bu tam bir berak algılama halidir. Siz artık -her deneyimin onun arasından yorumlandığı bir kavramlar perdesi haline gelen- ağır bir geçmişe sahip bir varlık değilsinizdir.

Yorumsuz bir biçimde algıladığınızda, o zaman algılayanın ne olduğunu sezebilirsiniz. Lisanla söyleyebileceğimiz en çok şey, içinde algılamanın meydana geldiği uyanık bir dinginlik alanının var olduğudur.

"Siz"in vasitanızla, form'suz bilinç kendisinin farkına varmıştır.

Çoğu insanın yaşamını arzu ve korku yönetir.

Arzu, daha tam olarak kendiniz *olabilmek* için kendinize bir şeyler *katma* ihtiyacıdır. Tüm korku bir şeyleri *kaybetme* ve böylece küçülme ve daha az *olma* korkusudur.

A

Bu iki devinim Var'lığın kimseye verilemeyeceği ya da sizden alınamayacağı gerçeğini örtüp gözden saklar. Var'lık Şimdi tüm tamlığıyla zaten sizin içinizdedir.

*Kabullenmek & Teslim Olmak*

Yapabildiğiniz her seferinde, kendi içinize bir "bakın," bunu içsel ile dışsal arasında, o sıradaki dışsal koşullarınız -bulunduğunuz yer, birlikte olduğunuz kişi, ya da yaptığınız şey- ile duygularınız ve hisleriniz arasında bilinçsiz olarak çatışma yaratıp yaratmadığınızı görmek için yapın. *Olana* içsel olarak karşı koymanın ne kadar acı verici olduğunu hissedebiliyor musunuz?

Bunu fark ettiğinizde, şimdi bu boş, bu nafile çatışmayı, bu içsel savaş halini bırakmakta özgür olduğunuzu da fark edersiniz.

Eğer o andaki içsel realitenizi dile getirecek olsaydınız, her gün ne kadar sık olarak "Bulunduğum yerde olmak istemiyorum" demek zorunda olurdunuz? Bulunduğunuz yerde -sıkışık trafikte, iş yerinizde, havaalanındaki bekleme salonunda, birlikte olduğunuz kişilerle- olmak istemediğinizde, bu nasıl bir his verir?

Kuşkusuz, bazı yerleri terk etmek iyi olur -ve bazen bu



sizin için yapılması en uygun şey olabilir. Ancak, birçok durumda, çekip gitmek bir seçenek değildir. Tüm o durumlarda, "Ben burada olmak istemiyorum" yaklaşımı sadece yararsız değil, aynı zamanda işlevsizdir de. Bu sizi ve diğerlerini mutsuz kılar.

"Her nereye giderseniz, oradasınızdır" diye bir söz vardır. Bir başka deyişle: Siz buradasınız. Daima. Bunu kabullenmek o kadar zor mudur?

Her duyuşsal algıyı ve deneyimi zihinsel olarak nitelendirip etiketlemeniz gerçekten gerekiyor mu? Yaşamla - durumlarla ve insanlarla neredeyse sürekli çatışma halinde olduğunuz- tepkisel bir hoşlanıyorum/hoşlanmıyorum ilişkisi içinde olmanız gerçekten gerekiyor mu? Yoksa bu, sadece, kurtulabileceğiniz köklü bir zihinsel alışkanlık mı? Herhangi bir şey yapmadan, bu anın olduğu gibi olmasına izin vererek kurtulabileceğiniz bir alışkanlık...

Alışkanlık haline gelmiş ve tepkisel "hayır" egoyu güçlendirir. "Evet" onu zayıflatır. Sizin form kimliğiniz, ego, teslimiyet karşısında varlığını sürdüremez.

"Yapacak çok işim var." Evet, ama yapışınızın niteliği nedir? Arabayla işe gitmek, müşterilerle konuşmak, bilgisayarla çalışmak, ayak işlerini yapmak, günlük yaşamınızı oluşturan sayısız şeyle başa çıkmak -yaptığınız şeyde ne kadar tamsınız? Yapışınız teslimiyet içeriyor mu, içermiyor mu? Hayatta başarınızı belirleyen şey budur, ne kadar çaba gösterdiğiniz değil. Çaba stresi ve kendini zorlamayı, gelecekte belli bir noktaya erişmeye ya da belli bir sonuca erişmeye *ihtiyaç duymayı* ima eder. Kendi içinizde, az da olsa, yaptığınız şeyi yapmak *isteme* unsuru saptayabilir misiniz? Bu, yaşamı yadsı-maktır, ve bu yüzden gerçekten başarılı bir sonuç mümkün değildir.

Eğer bunu içinizde saptayabiliyorsanız, onu bırakıp, yaptığınız şeyde tam olabilir misiniz?

"Her seferinde tek bir şey yapmak." Bir Zen Üstadı Zen'in özünü böyle tanımlamıştı.

Her seferinde tek bir şey yapmak, yaptığınız şeyde tam olmanız, ona tüm dikkatinizi vermeniz anlamına gelir. Bu teslim olmuş eylemdir, güçlenmiş eylemdir.

*Olan* kabullenmeniz sizi -benlik duygunuzun ve içsel halinizin artık zihninin "iyi" ya da "kötü" yargılarına bağlı olmadığı- daha derin bir düzeye götürür.

Yaşamın "oluş"una "evet" dediğinizde, bu ânı olduğu gibi kabullendiğinizde, içinizde, derin bir biçimde dingin olan bir genişlik duygusu hissedebilirsiniz.

Yüzeyde, siz hâlâ, hava güneşliyse mutlu olabilir ve hava yağmurluysa o kadar mutlu olmayabilirsiniz; bir milyon dolar kazanmaktan mutlu olabilir, tüm paranızı kaybetmekten mutsuz olabilirsiniz. Ancak, ne mutluluk ne de mutsuzluk artık o kadar derinlere işler. Sadece, Var'lığınızın yüzeyi hafifçe dalgalandır. Dış koşullar nasıl olursa olsun, içinizdeki huzur bozulmadan kalır.

*Olana* "evet" demek içinizde ne dışsal koşullara, ne de içsel koşullara -sürekli değişen düşüncelere ve duygulara- bağlı olan bir derinlik boyutunu açığa çıkarır.

Siz tüm deneyimlerin geçici olduğunu ve dünyanın size kalıcı değere sahip hiçbir şey veremeyeceğini idrak ettiğinizde, teslimiyet çok daha kolay hâle gelir. O zaman insanlarla karşılaşmaya, deneyimlere ve faaliyetlere ka-

tılmaya devam edersiniz, ama bunları egosal benliğin istekleri ve korkuları olmadan yaparsınız. Yani, artık bir durumun, kişinin, yerin, ya da olayın size doyum veya mutluluk vermesini talep etmezsiniz. Onun geçici ve kusurlu doğasının olmasına izin verirsiniz.

Ve mucize şu ki, siz artık ondan olanaksız bir şeyi talep etmediğinizde, her durum, kişi, yer, ya da olay sadece doyum verici hale gelmez, aynı zamanda daha uyumlu ve dingin de olur.

Bu ânı bütünüyle kabullendiğinizde, *olan* ile artık tartışmadığınızda, zorlayıcı düşünme itilimi azalır ve onun yerini uyanık bir dinginlik alır. Siz tamamen bilinçlisinizdir, ancak zihin bu ânı hiçbir biçimde nitelendirip etiketlememektedir. Bu içsel direnmeme hali sizi insan zihninden sonsuz derecede daha büyük olan koşullanmamış bilince açar. Bu engin zekâ o zaman kendisini sizin vasıtanızla ifade edebilir ve size hem içten hem de dıştan yardımcı olabilir. İşte bu yüzden, içsel direnişi bıraktığınızda, genelde, koşulların değişip daha iyileştiğini görürsünüz.

Ben, "Bu anın keyfini çıkarın. Mutlu olun" mu diyorum? Hayır.

Bu anın "oluşuna" izin verin. Bu yeter.

Teslimiyet *bu âna* teslim olmaktır, onunla bu *ânıyo-  
rumladığımız* bir öyküye değil.

Örneğin, siz sakatlanmış ve artık yürüyemiyor olabilirsiniz. Bu durum olduğu gibidir.

Belki zihniniz şimdi şöyle diyen bir öykü yaratmaktadır: "İşte yaşamım bu hale geldi. Sonunda kendimi bir tekerlekli sandalyede buldum. Yaşam bana acımasız ve adaletsiz davrandı. Ben bunu hak etmiyorum."

Bu anın *oluşunu* kabullenebilir, ve onu zihnin onun çevresinde yarattığı öyküyle karıştırmayabilir misiniz?

Teslimiyet siz artık, "Bu benim başıma neden geliyor?" diye sormadığınızda gelir.

Görünüşte en kabul edilemez ve acı verici durumun içinde bile daha derin bir iyilik, bir hayır gizlidir, ve her felaket ilahî bir inayet tohumu içerir.

Tarih boyunca, büyük kayıp, hastalık, hapis, ya da yaklaşan ölüm karşısında görünüşte kabul edilemez olanı kabul etmiş ve böylece "tüm anlayışı aşan huzuru" bulmuş kadınlar ve erkekler olmuştur.

Kabul edilemez olanı kabullenmek bu dünyada en büyük inayet kaynağıdır.

Tüm yanıtların ve açıklamaların iflas ettiği durumlar vardır. Yaşam artık bir anlam ifade etmez. Ya da ıstırap içindeki birisi gelip sizden yardım ister, ve siz ne yapacağınızı veya ne söyleyeceğinizi bilemezsiniz.

Siz bilmediğinizi tamamen kabullendiğinizde, sınırlı düşünen zihinle yanıtlar bulmaya çalışmaktan vazgeçersiniz, ve işte o zaman daha büyük bir zekâ sizin vasıtanızla iş görebilir. Ve daha büyük zekâ onun içine akıp ona ilham verebileceğinden, düşünce bile o zaman bundan yararlanabilir.

#### Dinginliğin Gücü

Bazen teslimiyet, anlamaya çalışmaktan vazgeçmek ve bilmemekten ötürü rahat olmak anlamına gelir.

Hayatta asıl işlevi kendisini ve diğerlerini mutsuz kılmak, mutsuzluk yaymakmış gibi görünen birini tanıyor musunuz? Onları bağışlayın, çünkü onlar da insanlığın uyanışının bir parçasıdır. Onların oynadıkları rol egosal bilincin kâbusunun, teslim-olmama halinin yoğunlaşmasını temsil eder. Tüm bunlarda kişisel bir şey yoktur. Bu onların gerçek kimliği değildir.

Teslimiyetin içsel olarak direnişten kabullenmeye, "hayırdan" "evet"e bir geçiş olduğu söylenebilir. Siz teslim olduğunuzda, benlik duygunuz bir tepki ya da zihinsel yargı ile özdeşleşmiş olmaktan, o tepki ya da yargının *çevresindeki alan* olmaya dönüşür. O, form -düşünce ya da duygu- ile özdeşleşmekten, hiçbir forma sahip olmayan -geniş farkındalık- olmaya ve kendimizi öyle görmeye bir geçiştir.

#### Kabullenmek & Teslim Olmak

Kabul edemediğiniz, direndiğiniz kabullenme de dahil olmak üzere, tamamen kabul ettiğiniz her şey sizi huzura götürecektir.

s.

Yaşamı rahat bırakın. Bırakın, o olsun.

BÖLÜM 7  
DOĞA

Biz doğaya sadece fiziksel yaşamımızı sürdürebilmek için bağılı değiliz. Bizim bize yuvaya giden yolu, kendi zihnimizin hapishanesinden çıkış yolunu göstermesi için de doğaya ihtiyacımız vardır. Biz yapmada, düşünmede, hatırlamada, beklemede kaybolduk -bir karmaşıklık labirentinde ve bir sorunlar dünyasında kaybolduk.

Biz kayaların, bitkilerin ve hayvanların hâlâ bildikleri şeyi unutmuştuk. Biz nasıl olacağımızı -dingin olmayı, kendimiz olmayı, yaşamın bulunduğu yerde, Şimdi ve Burada olmayı- unutmuştuk.

Dikkatinizi doğal bir şeye, insanın müdahalesi olmadan var olmuş bir şeye verdiğiniz her seferinde, kavramsallaşmış düşüncesinin hapishanesinden çıkar ve, bir dereceye kadar, doğal her şeyin hâlâ mevcut olduğu Var'lıkla birleşmişlik haline katılırsınız.

Dikkatinizi bir taş, bir ağaca, ya da bir hayvana vermek onun hakkında *düşünmek* anlamına gelmez; bu sa-

dece, onu algılamak, onu farkındalığınız içinde tutmak anlamına gelir.

O zaman onun özünden bir şey kendini size aktarır. Siz onun ne kadar dingin olduğunu hissedebilirsiniz, ve bunu yaptığınızda aynı dinginlik sizin içinizde de ortaya çıkar. Onun Var'lıkta ne kadar derin bir biçimde bulunduğunu, olduğu şeyle ve olduğu yerle tamamen bir olarak bulunduğunu hissedersiniz. Bunu idrak ettiğinizde, siz de içinizin derinliklerinde böyle bir dinginlik yerine erişirsiniz.

Doğada yürürken ya da dinlenirken, tam olarak orada bulunarak o âlemi onurlandırın. Sessiz ve dingin olun. Bakın. Dinleyin. Her hayvanın ve her bitkinin nasıl tamamen kendisi olduğunu görün, insanlardan farklı olarak, onlar kendilerini ikiye ayırmamışlardır. Onlar kendilerinin zihinsel imajlarıyla yaşamazlar, böylece o imajları koruyup güçlendirmeye çalışmaları, bunun için kaygılanmaları gerekmez. Geyik *kendisidir*. Nergis *kendisidir*.

Doğadaki her şey sadece kendisiyle bir değildir, bütün ile de birdir. Onlar -"ben" ve evrenin geriye kalan kısmı şeklinde- ayrı bir varoluşa sahip çıkarak kendilerini bütünün dokusundan ayırmamışlardır.

Doğa üzerinde tefekküre dalmak sizi o "ben"den, o büyük sorun-yaratıcıdan kurtarabilir.

Doğanın birçok süptil sesini fark edin: Rüzgârda yaprakların hışırtısı, yağmurun sesi, bir böceğin vızıltısı, şafak vakti ilk kuş ötüşü... Kendinizi bu dinleme işine tamamen verin. O seslerin ötesinde daha büyük bir şey vardır: Düşünceyle anlaşılamayacak bir kutsallık...

Bedeninizi siz yaratmadınız, bedenin fonksiyonlarını da siz kontrol edemezsiniz. Burada insan zihninden daha büyük bir zekâ iş başındadır. O aynı zamanda tüm doğanın varlığını sürdürmesini sağlayan zekâdır. Siz o zekâyı en çok kendi içsel enerji alanınızın farkında olarak -bedendeki canlılığı, canlandırıcı mevcudiyeti hissederek- yaklaşabilirsiniz.

Bir köpeğin oyunbazlığı, neşesi, koşulsuz sevgisi ve yaşamı her an kutlamaya hazır oluşu, çoğunlukla, köpe-

ğın sahibinin depresif, endişeli, sorunlarla yüklü, düşünce kaybolmuş, var olan tek zamanda ve var olan tek yerde -Şimdi ve Burada- bulunmayan içsel haliyle keskin bir biçimde çelişir. İnsan bu kişiyle yaşarken köpeğin nasıl olup da bu kadar akli başında ve neşeli kalmayı becerebildiğini merak eder.

Doğayı sadece zihinle, düşünmeyle algıladığınızda, onun canlılığını, var'lığını hissedemezsiniz. Siz sadece formu görür, formun içindeki yaşamı -kutsal gizemi- fark etmezsiniz. Düşünce doğayı kâr ya da bilgi elde etmek için, ya da bir başka yararcı amaç için kullanılacak bir metaya indirger. Kadim orman kerestelik ağaçlar haline gelirken, kuş bir araştırma projesi haline, dağ ise kazılacak ya da fethedilecek bir şey haline gelir.

Siz doğayı algımlarken, bırakın orada düşünce'sizlik, zihin'sizlik alanları olsun. Doğaya bu şekilde yaklaştığınızda, o size karşılık verecek, ve insan bilincinin ve gezegensel bilincin tekâmülüne katılacaktır.

Bir çiçeğin ne kadar mevcut olduğunu, yaşama ne kadar teslim olduğunu fark edin.

Evinizdeki bitkiye hiç gerçekten baktınız mı? *Bitki* dediğimiz o tanıdık ancak gizemli varlığın size sırlarını öğretmesine izin verdiniz mi? Onun ne kadar derin bir biçimde dingin olduğunu fark ettiniz mi? Nasıl bir dinginlik alanıyla kuşatıldığını? Bir bitkinin dinginlik ve huzur yayını fark ettiğiniz anda, o bitki sizin öğretmeniniz olur.

Bir hayvanı, bir çiçeği, bir ağacı izleyin, ve onun Var'lıkta nasıl bulunduğunu görün. O *kendisidir*. O büyük bir vakar, masumiyet ve kutsallığa sahiptir. Ancak, bunu görebilmek için, isimlendirme ve etiketleme zihinsel alışkanlığını aşmanız gerekir. Siz zihinsel etiketlerin ötesine baktığınız anda, düşünceyle anlaşılamayacak ya da duyularla algılanamayacak o tarife sığmaz doğa boyutunu hissedersiniz. O sadece tüm doğaya nüfuz eden değil, sizin içinizde de bulunan bir uyum ve kutsallıktır.

Soluduğunuz hava doğadır, soluk almak da öyledir.



Dikkatinizi soluk alışınıza verin ve onu sizin yapmadığınızı fark edin. O doğanın soluğudur. Eğer soluk almayı hatırlamak zorunda olsaydınız, çok geçmeden öldürdünüz, ve eğer soluk almayı kesmeye çalışmış olsaydınız, doğa üstün gelirdi ve bunu yapamazdınız.

Siz soluk alışınızın farkında olarak ve dikkatinizi onda tutmayı öğrenerek doğa ile en yakın ve güçlü biçimde yeniden birleşirsiniz. Bu yapılması şifa verici ve derin bir biçimde güçlendirici bir şeydir. O bilinçte düşüncenin kavramsal dünyasından koşullanmamış bilincin içsel âlemine doğru bir değişim yaratır.

Sizin Var'lıkla yeniden birleşmenize yardımcı olacak bir öğretmen olarak doğaya ihtiyacınız vardır. Ama, sizin doğaya ihtiyacınız olduğu gibi, onun da size ihtiyacı vardır.

Siz doğadan ayrı değilsiniz. Hepimiz kendisini evren boyunca sayısız formla, hepsi birbirine bağlı formlarla tezahür ettiren Bir Yaşam'm bir parçasıyız. Siz bir çiçeğin ya da bir ağacın içinde bulunduğu kutsallığı, güzelliği, muazzam dinginliği ve vakarı fark ettiğinizde, o çiçeğe ya da ağaca bir şey katarsınız. Sizin fark edişinizle, farkındalığınızla doğa da kendini tanır. O kendi güzelliğini ve kutsallığını sizin vasitanızla tanır!

Büyük bir sessizlik tüm doğayı kucaklar. O sizi de kucagında tutar.

Siz ancak içsel olarak dinginleştikçe kayaların, bitkilerin ve hayvanların da içinde bulunduğu dinginlik âlemine erişebilirsiniz. Ancak gürültülü zihnin sessizleştikçe doğayla derin bir düzeyde birleşebilir ve aşırı düşünmenin yarattığı ayrılık duygusunu aşabilirsiniz.

Düşünmek yaşamın tekâmülünde bir aşamadır. Doğa düşüncenin ortaya çıkmasından önceki masum dinginlik içinde bulunur. Ağaç, çiçek, kuş, kaya kendi güzelliğinin ve kutsallığının farkında değildir, insanlar dinginleştiklerinde, düşüncenin ötesine geçerler. Düşüncenin ötesindeki dinginlikte ek bir biliş ve farkındalık boyutu vardır.

Doğa sizi dinginliğe eristirebilir. Bu onun size armağanıdır. Doğayı dinginlik alanında algıladığınızda ve onunla o alanda birleştikçe, farkındalığınız o alana nüfuz eder. Bu sizin doğaya armağanınızdır.

Sizin vasitanızla doğa kendisinin farkına varır. Doğa sizi adeta milyonlarca yıldan beri beklemekteydi.

## BÖLÜM 8



## İLİŞKİLER

Biz insanlar hakkında bir kanıya varmakta, bir sonuca ulaşmakta çok acele ederiz. Egosal zihin için diğer insanları etiketlemek, onlara kavramsal bir kimlik vermek, onlar hakkında ahlaki bir yargıda bulunmak doyum vericidir.

Her insan belli biçimlerde düşünmeye ve davranmaya koşullanmıştır; bu hem genetiğimizden, hem de çocukluk deneyimlerimizden ve kültürel çevremizden kaynaklanan bir koşullanmadır.

Insanların gerçek kimliği bu değildir, ama onlar öyle görünürler. Siz birisi hakkında bir yargıda bulunurken, o koşullanmış zihin kalıplarını onun gerçek kimliğiyle karıştırırsınız. Böyle yapmak derin bir biçimde koşullanmış ve bilinçsiz bir kalıptır. Siz o insana kavramsal bir kimlik verirsiniz, ve o sahte kimlik sadece diğer kişi için değil, sizin için de bir hapishane olur.

Yargıyı bırakmak sizin o insanların yaptıkları şeyleri görmemeniz anlamına gelmez. Bu onların davranışını bir koşullanma biçimi olarak görmeniz ve böyle kabul etmeniz anlamına gelir. Siz ondan o kişi için bir kimlik oluşturmazsınız.

Bu diğer kişiyi olduğu gibi, sizi de koşullanmayla, form-  
la, zihinle özdeşleşmekten kurtarır. O zaman ego artık  
sizin ilişkilerinizi yönetemez.

Ego yaşamınızı yönettiği sürece, düşüncelerinizin, duy-  
gularınızın, ve eylemlerinizin çoğu arzudan ve korku-  
dan kaynaklanır. O zaman ilişkilerde siz diğer kişiden  
ya bir şey istersiniz ya da onun bir şeyinden korkarsı-  
nız.

Sizin onlardan istediğiniz şey zevk ya da maddi kazanç,  
itibar, övgü ya da dikkat olabilir, veya kıyaslama ve on-  
lardan daha fazla olduğunuzu, daha çok şeye sahip ol-  
duğunuzu ya da daha çok şey bildiğinizi saptama yo-  
luyla benlik duygunuzu güçlendirmek olabilir. Korktu-  
ğunuz şey ise durumun bunun tersi olması, ve onların  
sizin benlik duygunuzu bir biçimde zayıflatmalarındır.

Şimdiki âni -amacınıza ulaştıracak bir araç olarak kul-  
lanmak yerine- dikkatinizin odak noktası yaptığınızda,  
egoyu, ve insanları amacınıza ulaştıracak bir araç olarak  
kullanma itilimini -başkaları pahasına kendinizi yük-  
seltmeyi içeren o bilinçsiz itilimi- aşarsınız. Siz tüm  
dikkatinizi ilişkiye girdiğiniz kişiye verdiğinizde, ilişki-  
den -pratik meseleler hariç- geçmişi ve geleceği çıkarır-  
sınız. Karşılaştığınız herkes ile birlikteyken tamamen  
orada mevcut olduğunuzda, onlar için oluşturduğunuz

kavramsal kimliği -onların kim oldukları ve geçmişte  
ne yaptıklarıyla ilgili yorumunuzu- bırakır, ve arzu ile  
korkunun egosal hareketleri olmadan ilişkiye girebilir-  
siniz. Bunun anahtarı -uyanık dinginlik olan- dikkattir.

İlişkilerinizde istemeyi ve korkmayı aşmak ne kadar  
harika bir şeydir. Sevgi hiçbir şey istemez ve hiçbir şey-  
den korkmaz.

Eğer ilişkide olduğunuz kişinin geçmişi sizin geçmişi-  
niz olsaydı, onun çektiği acıları çekmiş olsaydınız, onun  
bilinç düzeyi sizin bilinç düzeyiniz olsaydı, siz de tam  
onun gibi düşünür ve davranırdınız. Bu idrakte birlikte  
bağışlama, şefkat ve huzur gelir.

Ego bunu işitmek istemez, çünkü eğer o artık tepkisel  
davranamaz ve kendini haklı göremezse, güç kaybede-  
cektir.

Siz Şimdi alanına gelen herkesi asil bir konuk olarak  
gördüğünüzde, her bir kişinin olduğu gibi olmasına  
izin verdiğinizde, onlar değişmeye başlarlar.

Bir başka insanı özü olarak tanımak için, onun *hakem*-*da* herhangi bir şey bilmeniz -onun geçmişini, yaşam öyküsünü bilmeniz- gerçekten gerekmez. Biz *hakem*-*da* bilmeyi kavramsal olmayan daha derin bir bilişle karıştı-

rırız. *Hakem*-*da* bilmek, ve bilmek tamamen farklı modellerdir. Biri form ile, diğeri ise form'suz olanla ilgilidir. Biri düşünce yoluyla, diğeri ise dinginlik yoluyla iş görür.

*Hakem*-*da* bilmek pratik amaçlar için yararlıdır. O düzeyde, biz onsuz yapamayız. Ancak, o ilişkilerde hâkim olan model olduğunda, çok sınırlayıcı, hatta yıkıcı hale gelir. Düşünceler ve kavramlar insanlar arasında yapay bir bariyer, bir ayrılık yaratır. O zaman ilişki ve etkileşimleriniz Var'lıkta köklenmez, zihne-dayalı olurlar. Kavramsal bariyerler olmadığında, sevgi tüm insan ilişkilerinde doğal olarak mevcut olur.

Insan ilişki ve etkileşimlerinin çoğu sözcüklerin alışverişleriyle, yani düşünce âlemiyle sınırlıdır. Özellikle yakın ilişkilerinize biraz sessizlik ve dinginlik getirmeniz gereklidir.

Hiçbir ilişki sessizlik ve dinginlikle birlikte gelen genişlik duygusu olmadan gelişemez. Doğada birlikte meditatif yapın ya da sessiz bir zaman geçirin. Bir yürüyüşe çıktığınızda, ya da arabada veya evde otururken, birlikte sessizlik ve dinginlik içinde olmaktan rahat olun. Dinginlik yaratılamaz ve yaratılması da gerekmez. Sadece, zaten orada olan, ama çoğunlukla zihinsel gürültü tarafından örtülüp gizlenen dinginliğe açık ve alıcı olun.

Eğer geniş dinginlik eksikse, ilişkiye zihin hâkim olacaktır, ve o zaman ilişkiye sorunlar ve çatışma kolayca hâkim olabilir. Eğer orada dinginlik varsa, o herhangi bir şeyi, her şeyi içerebilir.

Gerçekten dinlemek ilişkiye dinginlik getirmenin bir başka yoludur. Siz birisini gerçekten dinlediğinizde, dinginlik boyutu ortaya çıkar ve ilişkinin asli bir parçası haline gelir. Ama, gerçekten dinlemek nadir görülen bir beceridir. Çoğunlukla, bir kişinin dikkatinin büyük bölümünü onun düşünceleri kaplar. Olsa olsa, o sizin sözlerinizi değerlendiriyor ya da söyleyeceği bir sonraki şeyi hazırlıyor olabilir. Ya da o kendi düşünceleri içinde kaybolmuştur ve sizi hiç dinlemiyordur.

Gerçek dinleme işitsel algıyı çok aşar. O uyanık dikkatin ortaya çıkışıdır, ki bu sözcüklerin alınıp kabul edil-

eliği bir mevcudiyet alanıdır. Sözcükler şimdi ikincil halle gelir, ikinci derecede gelir. Onlar anlamlı olabilir ya da bir anlam ifade etmeyebilir. Dinlediğiniz *sözcüklerden*, ne dinlediğinizden çok daha önemli olan şey dinleme eylemidir, siz dinlerken ortaya çıkan bilinçli mevcudiyet alanıdır. O alan sizin diğer kişiyle kavramsal düşünüşün yarattığı ayırıcı bariyerler olmadan buluştuğunuz birleştirici bir farkındalık alanıdır. Ve şimdi diğer kişi artık "diğer" değildir. O alanda, siz onunla tek bir farkındalık, tek bir bilinç olarak birleşmişsinizdir.

Yakın ilişkilerinizde sık sık tekrarlanan dramlar yaşıyor musunuz? Nispeten önemsiz anlaşmazlıklar çoğu kez şiddetli tartışmalara ve duygusal acıya yol açıyor mu?

Böyle deneyimlerin kökeninde temel egosal kalıplar yatar: Haklı çıkmaya ve, elbette, diğer kişinin haksız çıkmasına ihtiyaç duyma; yani, zihinsel pozisyonlarla özdeşleşme. Bir de egonun "ben" ile "diğeri" arasındaki ayrılık duygusunu güçlendirmek için bir şeyle ya da birisiyle belli aralıklarla çatışmaya girme ihtiyacı vardır; ego bu ayrılık duygusu olmadan varlığını sürdüremez.

Buna ek olarak, her insanın içinde taşıdığı, hem o insanın kişisel geçmişinden, hem de insanlığın çok uzun bir zaman öncesine uzanan ortak acısından kaynakla-

nan birikmiş duygusal acı vardır. Bu "acı-bedeni" içinde bulunan ve ara sıra size hâkim olan bir enerji alanıdır, çünkü o beslenmek ve yenilenmek için daha fazla duygusal acı deneyimlemeye ihtiyaç duyar. O sizin düşünüşünüzü kontrol etmeye ve onu derin bir biçimde olumsuz kılmaya çalışacaktır. O, olumsuz düşüncelerinize baydır, çünkü bu düşünceler onun frekansı ile rezonansa girer ve böylece o onlarla beslenebilir. O ayrıca -sonuçta ortaya çıkan dramdan ve duygusal acıdan beslenmek için- size yakın olan kişilerde, özellikle partnerinizde olumsuz duygusal tepkileri de kışkırtacaktır.

Kendinizi yaşamınızda bu kadar çok mutsuzluk yaratan şeyden, bu acıyla derin bilinçsiz özdeşleşmeden nasıl kurtarabilirsiniz?

Onun farkına varın. Onun siz olmadığınızı idrak edin, ve onu olduğu gibi, yani *geçmişteki acı* olarak tanıyın. Onun partnerinizde ya da sizde ortaya çıkışına tanık olun. Onunla bilinçsiz özdeşleşmeniz kırıldığında, onu kendi içinde gözlemleyebildiğinizde, onu artık beslemezsiniz, ve o yavaş yavaş enerji yükünü yitirecektir.

insan ilişki ve etkileşimi cehenneme dönüşebilir. Ya da o büyük bir ruhsal uygulama olabilir.

Başka bir insana bakıp ona karşı büyük bir sevgi hissettüğünüzde, ya da doğadaki güzelliği izlediğinizde ve içinizdeki bir şey ona derin bir biçimde karşılık verdiğinde, bir an gözlerinizi kapatın ve içinizdeki o sevginin ya da güzelliğin -sizden, gerçek doğanızdan ayrılmaz- özünü hissedin. Dışsal form sizin içsel olarak, özünüzde olduğunuz şeyin geçici bir yansımasıdır. İşte bu yüzden, tüm dışsal formlar sizi terk edecek olsalar da, sevgi ve güzellik sizi asla terk edemez.

Sizin nesneler dünyasıyla, sizi kuşatan ve her gün kullandığınız sayısız şeyle ilişkiniz nedir? Oturduğunuz sandalyeyle, kaleminizle, arabanızla, fincanınızla ilişkiniz nedir? Onlar sizin için sadece amaca ulaştıran birer araç mı, yoksa ara sıra, kısa bir süre için de olsa onları fark ederek ve onlara dikkatinizi vererek onların varlığını onurlandırıyor musunuz?

Siz nesnelere bağlandığınızda, onları kendi gözünüzdeki ve başkalarının gözündeki değerini yükseltmek için kullandığınızda, nesnelerle ilgili kaygı tüm yaşamınıza kolayca hâkim olabilir. Nesnelerle özdeşleştiğinizde, onları oldukları gibi takdir etmezsiniz, çünkü onlarda kendinizi aramaktasınızdır.

Bir nesneyi olduğu gibi, olduğu şey olarak takdir ettiğinizde, zihinsel projeksiyon yapmadan onun varlığını kabul ve tasdik ettiğinizde, onun varlığı için şükran duymamanız mümkün olmaz. Onun gerçekte cansız olmadığını, sadece duyularınıza böyle görüldüğünü de hissedebilirsiniz. Fizikçiler moleküler düzeyde onun, gerçekten, canlılıkla titreşen bir enerji alanı olduğunu doğrulayacaklardır.

Nesneler âlemini benliksiz bir biçimde takdir ettiğinizde, çevrenizdeki dünya zihinle kavrayamayacağınız biçimlerde canlanacaktır.

Bir insanla karşılaştığınızda, ne kadar kısa bir süre için olursa olsun, ona tüm dikkatinizi vererek onun varlığını kabul ve tasdik ediyor, onu onurlandırıyor musunuz? Yoksa onu amaca ulaştıracak bir araca, sadece bir işleve ya da role mi indirgiyorsunuz?

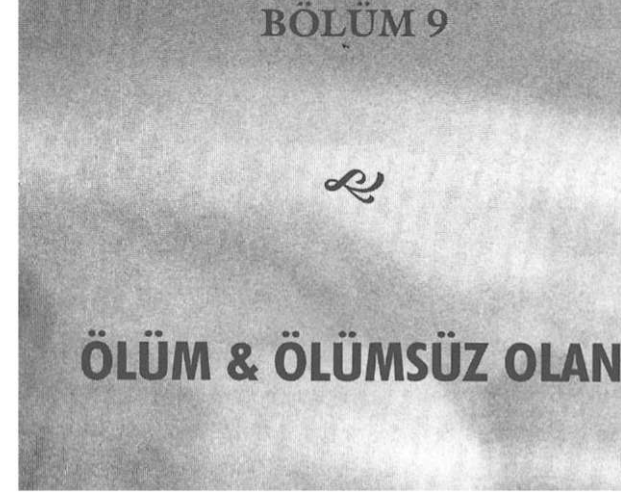
Marketteki kasiyerle, otoparktaki görevliyle, tamirciyle, "müşteri" ile ilişkinizin niteliği nedir?

Bir dikkat ânı yeterlidir. Siz onlara bakarken ya da onları dinlerken uyanık bir dinginlik hissedersiniz -bu belki iki-üç saniye, belki daha uzun sürer. Bu, genellikle oynadığımız ve özdeşleştiğimiz rollerden daha gerçek bir şeyin ortaya çıkması için yeterlidir. Tüm roller

#### Dinginliğin Gücü

insan zihni olan koşullanmış bilincin bir parçasıdır. Dikkat yoluyla ortaya çıkan şey koşullanmamış olan-  
dır -o sizin isminizin ve formunuzun altındaki özünüzdür. Siz artık bir senaryoyu oynamamaktasınız; siz gerçek olmuşsunuzdur. O boyut içinizden ortaya çıktığında, o ayrıca o boyutu diğer kişinin içinden de çekip ortaya çıkarır.

Temelde, elbette, "diğeri" yoktur, ve siz daima kendinizle karşılaşırsınız.





insan eli değmemiş vahşi bir ormandan geçerken, tüm çevrenizde sadece bereketli bir yaşam görmezsiniz, ayrıca, her adımda yıkılmış ağaçlarla, çürüyen ağaç gövdeleriyle, çürüyen yapraklarla ve ayrışan maddeyle karşılaşılırsınız. Baktığınız her yerde, yaşamı olduğu gibi, ölümü de bulursunuz.

Ancak, daha yalçından incelediğinizde, çürüyüp ayrışan ağaç gövdesinin ve çürüyen yaprakların sadece yeni yaşamı doğurmadıklarını, ama kendilerinin de yaşam dolu olduklarını keşfedersiniz. Mikroorganizmalar iş başındadırlar. Moleküller kendilerini yeniden düzenlemektedirler. Böylece ölüm hiçbir yerde yoktur. Sadece yaşam formlarının başkalaşımı, metamorfozu vardır. Siz bundan ne öğrenebilirsiniz?

Ölüm yaşamın karşıtı değildir. Yaşamın bir karşıtı yoktur. Ölümün karşıtı doğumdur. Yaşam ölümsüzdür, ebedidir.

Çağlar boyunca bilgeler ve şairler insan varoluşunun rüyam sı niteliğini fark etmişlerdir; onun görünüşte çok somut ve gerçek olduğunu, ancak her an dağılıp yok olacak kadar geçici olduğunu görmüşlerdir.

Ölüm saatinizde, yaşam öykünüz size, gerçekten, son bulmakta olan bir rüya gibi görünebilir. Yine de, bir rüyada bile gerçek olan bir öz bulunmalıdır. içinde rüyanın meydana geldiği bir bilinç olmalıdır; aksi takdirde o rüya görülmezdi.

Peki, beden mi o bilinci yaratır, yoksa bilinç mi beden rüyasını, bir insan rüyasını yaratır?

Neden ölümden-dönme deneyimini geçirmiş olanların çoğu ölüm korkusunu yitirmiştir? Bunun üzerinde düşünün.

Elbette ki öleceğinizi biliyorsunuz, ama siz ölümle ilk kez "şahsen" karşılaşana dek bu sadece zihinsel bir kavram olarak kalır; ancak sizin ya da bir yakınınızın başına ciddi bir hastalık veya bir kaza geldiğinde, bir sevdiğiniz öldüğünde, ölüm sizin yaşamınıza kendi ölümlülüğünüzün farkındalığı olarak girer.

Çoğu insan bu olguyla yüzleşmeyi korkuyla reddeder, ama eğer bunu yapmaz ve bedeninizin geçici olduğu

ve her an yok olabileceği olgusuyla yüzleşirseniz, az da olsa, kendi fiziksel ve psikolojik formunuzla, "ben" ile özdeşleşmeyi bırakabilirsiniz. Tüm yaşam formlarının geçici doğasını görüp kabullendiğinizde, garip bir huzur duygusu gelip sizi kuşatır.

Ölümlle karşılaştığınızda, bilinciniz form ile özdeşleşmeden bir ölçüde kurtulur. İşte bu yüzden bazı Budist geleneklerde keşişler düzenli olarak morgu ziyaret eder, ölü bedenlerin arasında oturup meditasyon yaparlar.

Batı kültürlerinde ölüm hâlâ yaygın bir biçimde yadsınır. Yaşlı insanlar bile ölüm hakkında konuşmamaya ya da düşünmemeye çalışırlar, ve ölü bedenler gözlerden saklanır. Ölümlü yadsıyan bir kültür, sadece dışsal formlarla ilgilenerek, kaçınılmaz bir biçimde sığlaşır ve yüzeyselleşir. Ölüm yadsındığında, yaşam derinliğini yitirir. İsmi ve formun ötesinde kim olduğumuzu bilme olanağı, aşkın boyut yaşamımızda yok olur, çünkü ölüm o boyuta açılan kapıdır.

insanlar sonlardan rahatsız olma eğilimindedirler, çünkü her son küçük bir ölümdür. İşte bu yüzden birçok lisanda "hoşçakal" sözcüğü "tekrar görüşmek üzere" anlamına gelir.

Her ne zaman bir deneyim sona erse -bir arkadaş top-

luluğu dağılsa, bir tatil bitse, çocuklarınız evden ayrılslar- siz küçük bir ölüm geçirirsiniz. Bilincinizde o deneyim olarak belirmiş olan bir "form" yok olur. Çoğunlukla bu geride -çoğu insanın hissetmemeye, yüzleşmemeye çalıştığı- bir boşluk hissi bırakır.

Eğer yaşamınızdaki sonları kabullenmeyi, hatta hoş karşılamayı öğrenebilirseniz, ilk başta sizi rahatsız eden o boşluk hissinin derin bir biçimde dingin olan bir içsel genişlik duygusuna dönüştüğünü görebilirsiniz.

Her gün bu şekilde ölmeyi öğrenerek, kendinizi Yaşama açarsınız.

Çoğu insan kimliğinin, benlik duygusunun son derece değerli bir şey olduğunu ve onu yitirmek istemediğini hisseder. İşte bu yüzden onlar ölümden böylesine korkarlar.

"Ben"in artık var olmayabileceği hayal edilemez ve korkutucu bir şey gibi görünür. Ama, siz o değerli "Ben"i isminizle, formunuzla ve onunla ilişkili bir öyküyle karıştırıyorsunuz. O "Ben" bilinç alanındaki geçici bir oluşumdan daha fazla bir şey değildir.

O form kimliği sizin bildiğiniz tüm şey olduğu sürece, o değerliliğin sizin kendi özünüz olduğunu, en derin

*Ben'im* duygunuz olduğunu, ve onun bilincin kendisi olduğunu fark etmezsiniz. O sizin içinizdeki ölümsüz, ebedi siz'dir, ve *kaybedemeyeceğiniz* tek şey odur.

Her ne zaman yaşamınızda derin bir kayıp vuku bulsa -örneğin, malınızı, evinizi, yakın bir ilişkiyi yitirseniz; ya da ününüzü, itibarınızı, işinizi, veya bedensel yeteneklerinizi kaybetmeniz- içinizde bir şey ölür. Benlik duygunuzun azaldığını, kimlik duygunuzun küçüldüğünü hissedersiniz. Ayrıca kimliğinizle ilgili bir zihinsel karışıklık da yaşayabilir, "Onsuz... ben kimim?" diye düşünebilirsiniz.

Bilinçsiz bir biçimde özdeşleşmiş olduğunuz bir form sizi terk ettiğinde ya da yok olduğunda, bu son derece acı verici olabilir. O sizin varoluşunuzun dokusunda, deyim yerindeyse, bir delik açar.

Böyle olduğunda, hissettiğiniz acıyı ya da üzüntüyü yadsımayın ya da bilmezlikten gelmeyin. Onun orada olduğunu kabul edin. Zihninizin o kaybın çevresinde -size kurban rolünün verildiği- bir öykü oluşturma eğilimine çok dikkat edin ve bundan sakının. Korku, öfke, içerleme, ya da kendine-acıma o role uyan duygulardır. Sonra zihin-ürünü öykünün ve o duyguların ardında neyin yattığını fark edin: O delik, o boşluk. O garip boşluk duygusuyla yüzleşip onu kabullenebilir misiniz?

Eğer bunu yaparsanız, onun artık korku verici bir yer olmadığını görebilirsiniz. Ondan huzurun yayıldığını gördüğünüzde şaşırabilirsiniz.

Her ne zaman ölüm vuku bulsa, her ne zaman bir yaşam formu yok olsa, o yok olan formun bıraktığı boşlukta Tanrı, o formsuz ve tezahür-etmemiş olan parlar. İşte bu yüzden hayattaki en kutsal şey ölümdür. İşte bu yüzden Tanrı'nın huzuru size ölüm üzerinde derin bir tefekküre dalmanız ve ölümü kabullenmeniz yoluyla gelebilir.

Her insan deneyimi ne kadar kısa-ömürlüdür, yaşamlarımız ne kadar geçicidir. Doğuma ve ölüme tâbi olmayan bir şey, ölümsüz bir şey, ebedi bir şey var mıdır?

Şunun üzerinde düşünün: Eğer sadece tek bir renk olsaydı, diyelim ki sadece mavi olsaydı, ve tüm dünya ve onun içindeki her şey mavi olsaydı, o zaman mavi diye bir renk olmayacaktı. Mavinin tanınabilmesi için mavi olmayan bir şeyin olması gerekir; aksi takdirde, o "göze çarpmazdı," var olmazdı.

Aynı şekilde, her şeyin geçici olduğunun fark edilebilmesi için geçici olmayan bir şeyin bulunması gerekmez mi? Bir başka deyişle: Eğer, kendiniz dahil, her şey geçici olsaydı, siz bunu bilebilir miydiniz? Kendi formu-

nuz da dahil olmak üzere, tüm formların kısa-ömürlü doğasının farkında olmanız ve buna tanıklık edebilmeniz sizin içinizde ölüme tâbi olmayan bir şeyin bulunduğu anlamına gelmez mi?

Siz yirmi yaşındayken, bedeninizin güçlü ve dinç olduğunun farkındasınızdır; altmış yıl sonra, bedeninizin güçsüz ve yaşlı olduğunun farkındasınızdır. Düşünceleriniz de yirmi yaşınızdaki düşüncelerinize kıyasla değişmiş olabilir, ama bedeninizin genç ya da yaşlı olduğunu, veya düşüncelerinizin değişmiş olduğunu bilen farkındalık hiç değişmemiştir. O farkındalık sizdeki ölümsüz-olandır, bilincin kendisidir. O formsuz Bir Yaşam'dır. Siz Onu kaybedebilir misiniz? Hayır, çünkü siz O'sunuz.

Bazı insanlar ölmeden hemen önce derin bir biçimde dinginleşir ve -sanki ölmekte olan formun içinden bir şey parlıyormuş gibi- adeta ışıık saçarlar.

Bazen öyle olur ki çok hasta ya da yaşlı insanlar yaşamlarının son birkaç haftasında ya da son birkaç ayında, deyim yerindeyse, adeta saydamlaşırlar. Onlar size bakarken, gözlerinden bir ışığın yayıldığını görebilirsiniz. Onlarda artık psikolojik bir ıstırap kalmamıştır. Onlar artık teslim olmuşlardır ve böylece kişi, yani zihin-ürünü egosal "ben" yok olmuştur. Onlar "ölmeden önce

ölmüş," ve kendi içlerindeki ölümsüz'ün idraki olan derin içsel huzuru bulmuşlardır.

Her kazada ve felakette, çoğunlukla farkında olmadığı-mız, potansiyel olarak kurtarıcı bir boyut vardır.

Tamamen beklenmedik, ve yakında vuku bulacak olan ölümün muazzam şoku bilincinizi form ile özdeşleşmeden tamamen kurtulmaya zorlayabilir. Fiziksel ölüm-den önceki son anlarda, ve ölümler, kendinizi formdan özgür bilinç olarak deneyimlersiniz. Birden, artık daha fazla korku hissetmezsiniz, sadece huzur duyarsınız, ve "her şeyin yolunda" olduğunu, ölümün sadece bir formun yok oluşu olduğunu bilirsiniz. O zaman ölüm temelde illüzyoni bir şey olarak -özdeşleşmiş olduğunuz form kadar illüzyoni olarak- görülür.

Ölüm, modern kültürün sizi inandırmaya çalıştığı gibi, bir anomali ya da tüm olayların en korkuncu değil, dünyadaki en doğal şeydir; o karşı kutbu olan doğumdan ayrılmaz, ve onun kadar doğal bir şeydir. Olmakte olan bir kişinin yarımdayken kendinize bunu hatırlatın.

Bir insanın ölümünde bir tanık ve refakatçi olarak bulunmak büyük bir ayrıcalık ve kutsal bir davranıştır.

Olmekte olan bir kişiyle birlikteyken, o deneyimin hiçbir veçhesini yadsımayın. Olmakta olan şeyi yadsımayın ve kendi hislerinizi yadsımayın. Yapabileceğiniz hiçbir şey olmadığını görmek sizin kendinizi çaresiz, üzgün, ya da kızgın hissetmenize neden olabilir. Hissettiğiniz şeyi kabullenin. Sonra bir adım daha ileri gidin: Yapabileceğiniz hiçbir şeyin olmadığını kabul edin, ve bunu tamamen kabullenin. Kontrol sizde değildir. O deneyimin her veçhesine, ölmekte olan kişinin hissediyor olabileceği acıya ya da rahatsızlığa olduğu gibi, kendi hislerinize de derin bir biçimde teslim olun. Teslim olmuş bilinç haliniz ve ona eşlik eden dinginlik ölen kişiye çok yardımcı olacak ve onun geçişini kolaylaştıracaktır. Eğer bir söz söylemeniz gerekiyorsa, o içinizdeki dinginlikten gelecektir. Ama, sözler ikincil derecede önemli olacaktır.

Dinginlikle birlikte kutsama gelir: Huzur.

## BÖLÜM 10



**ISTIRAP & ISTIRABIN SONU**

Her şey birbirine bağlıdır. Budistler bunu hep bilmişlerdir, ve fizikçiler şimdi bunu doğrulamaktalar. Vuku bulan hiçbir şey diğerlerinden ayrı bir olay değildir; o sadece öyle görünür. Biz onu daha çok yargıladıkça ve etiketledikçe, onu daha çok ayırırız. Yaşamın bütünlüğü bizim düşüncümüzle parçalara ayrılır. Yine de, o olayı yaşamın bütünü meydana getirmiştir. O kozmos denen birbirine-bağıllık ağının bir parçasıdır.

Bu şu anlama gelir: Her ne *olmuşsa*, o başka türlü olmazdı.

Çoğu durumda, görünüşte anlamsız bir olayın kozmosun bütünü içinde ne rolü olabileceğini anlayamayız, ama, bütünün genişliği içinde o olayın kaçınılmazlığını görmek, *olanı* içsel olarak kabullenmenin ve böylece yaşamın bütünlüğüne yeniden uyumlanmanın başlangıcı olabilir.

Gerçek özgürlük ve ıstırapın sonu bu anda her ne hissediyor ya da deneyimliyorsanız onu tamamen siz seçmişsiniz gibi yaşamaktır.

Şimdi ile bu içsel uyumlanış ıstırapın sonudur.

Istırap çekmek gerçekten gerekli midir? Hem evet, hem hayır.

Eğer çektiğiniz ıstırapı çekmemiş olsaydınız, bir insan olarak hiçbir derinliğe, alçakgönüllülüğe, şefkate sahip olamazdınız. Şimdi bu sözleri okuyor olmazdınız. Çekilen ıstırap egonun kabuğunu kırıp açar, ve o zaman onun amacına hizmet ettiği bir nokta gelir. Istırap çekmek, siz onun gereksiz olduğunu idrak edene dek gereklidir.

Mutsuzluğun bir öyküye, kavramsal bir içimliğe sahip olan zihin-ürünü bir "ben"e gereksinimi vardır. Onun zamana -geçmişe ve geleceğe- gereksinimi vardır. Siz mutsuzluğunuzdan zamanı çıkardığınızda, geriye kalan nedir? Geriye bu anın "böyleliği" kalır.

O bir ağırlık, heyecan, gerginlik, öfke, hatta tiksime hissi olabilir. O mutsuzluk değildir, ve o kişisel bir sorun değildir. İnsan acısında kişisel bir şey yoktur. O sadece bedeninin bir yerinde hissettiğiniz yoğun bir baskı ya da yoğun bir enerjidir. Ona dikkatinizi verirsiniz, o hissediş düşünmeye dönüşmez ve böylece mutsuz "ben"i aktive etmez.

Bir hissin olmasına izin verdiğinizde neler olduğunu izleyip görün.

Siz aklınıza gelen her düşünceyi gerçek sandığınızda bir hayli ıstırap ve mutsuzluk ortaya çıkar. Durumlar sizi mutsuz etmez. Onlar size fiziksel acı verebilir, ama mutsuz etmezler. Sizi kendi düşünceleriniz mutsuz eder. Sizi kendi yorumlarınız, kendinize anlattığınız öyküler mutsuz eder.

"Şu anda düşündüğüm düşünceler beni mutsuz ediyor." Bu idrak sizi o düşüncelerle bilinçsiz özdeşleşmeden kurtarır.



Ne kadar kötü bir hava.

O, telefonuma karşılık verme nezaketini göstermedi.

O beni düş kırıklığına uğrattı.

Bunlar kendimize ve başkalarına, çoğunlukla yakınmalar şeklinde anlattığımız küçük öykülerdir. Onlar, bilinçsiz olarak, daima zayıf olan benlik duygumuzu kendimizi "haklı" ve bir şeyi ya da birisini "haksız" çıkarak güçlendirmek için tasarlanmıştır. "Haklı" olmak bizi hayal edilmiş bir üstünlük pozisyonuna yerleştirir ve böylece sahte benlik duygumuzu, egoyu güçlendirir. Bu ayrıca bir tür düşman da yaratır: Evet, ego kendi sınırlarını tanımlamak için düşmanlara ihtiyaç duyar, ve hatta hava durumu bile bu işleve hizmet edebilir.

Alışkanlık haline gelmiş zihinsel yargı ve duygusal kasılma sonucunda, siz yaşamınızdaki insanlarla ve olaylarla kişiselleştirilmiş, tepkisel bir ilişki içinde olursunuz. Bunların hepsi kendi-yarattığınız ıstırap biçimleridir, ama böyle görülmezler, çünkü ego için onlar doyum vericidir. Ego kendisini tepkisellik ve çatışma yoluyla güçlendirir.

O öyküler olmadan yaşam ne kadar basit ve sade olurdu.

Yağmur yağıyor.

O aramadı.

Ben oradaydım. O yoktu.

İstirap çekerken, mutsuzken, tamamen Şimdi olanla kalın. Mutsuzluk ya da sorunlar Şimdi'de varlığını sürdüremez.

İstirap, siz zihnen bir durumu arzu-edilmez ya da kötü olarak isimlendirdiğinizde ya da etiketlediğinizde başlar. Siz bir duruma içerlersiniz ve o içerleme onu kişiselleştirir ve tepkisel bir "ben"i getirir.

isimlendirmek ve etiketlemek alışkanlık haline gelmiştir, ama bu alışkanlıktan kurtulabilirsiniz. Bu uygulamaya küçük şeyleri "isimlendirmeyerek" başlayın. Eğer uçağınızı kaçırırsanız, bir fincanı düşürüp kırarsanız, ya da ayağınız kayıp çamura yuvarlanırsanız, o deneyimi kötü ya da acı verici olarak isimlendirmekten kaçınabilir misiniz? O anın "oluşunu" hemen kabullenebilir misiniz?

Bir şeyi kötü olarak isimlendirmek içinizde duygusal bir kasılmaya neden olur. isimlendirmeden, onun olmasına izin verdiğinizde, o anda muazzam bir güç elde edebilirsiniz.

Duygusal kasılma sizi o güçten, yaşamın gücünden koparır.

Adem ile Havva iyi ve kötü bilgisi ağacının meyvesini yediler.

Herhangi bir şeyi zihnen iyi ya da kötü olarak etiketlemekten kaçınarak iyinin ve kötünün ötesine geçin. Alışkanlık haline gelmiş isimlendirmenin ötesine geçtiğinizde, evrenin gücü sizin içinizden akar. Deneyimlerle tepkisel-olmayan bir ilişki içinde olduğunuzda, daha önce "kötü" dediğiniz şey yaşamın gücüyle, çoğunlukla, hemen olmasa bile, hızla iyiye gider.

Bir deneyimi "kötü" olarak isimlendirmek yerine, onu içsel olarak kabullendiğinizde, içsel olarak "evet" dediğinizde, ve böylece onun olduğu gibi olmasına izin verdiğinizde neler olduğunu izleyip görün.

Yaşam durumunuz her ne ise, onu Şimdi olduğu gibi tamamen kabullenseydiniz, kendinizi nasıl hissederdiniz?

Çok "normal" olduğu için çoğunlukla ıstırap olarak görülmeyen ve hatta egoya doyum verici gelebilen birçok süptil, ve o kadar süptil-olmayan ıstırap biçimi vardır: Sinirlenme, sabırsızlık, öfke, bir şeyle ya da birisiyle bir sorun yaşama, içerleme, yakınma.

Siz tüm o ıstırap biçimlerini oluşurken fark etmeyi öğrenebilir, ve şunu bilebilirsiniz: Bu anda, kendim için ıstırap yaratıyorum.

Eğer siz kendiniz için ıstırap yaratma alışkanlığındaysanız, büyük olasılıkla, başkaları için de ıstırap yaratıyorsunuzdur. Bu bilinçsiz zihin kalıplarını, onları bilinçli kılarak, oluşurken fark ederek sona erdirebilirsiniz.

Siz *hem* bilinçli olup *hem de* kendiniz için ıstırap yaratamazsınız.

Mucize budur: "Kötü" gibi görünen her koşulun, kişinin ya da durumun ardında daha derin bir iyilik, bir hayır gizlidir. Siz *olam* içsel olarak kabullendiğinizde, bu daha derin hayır size kendini -hem içsel hem de dışsal olarak- gösterir.

"Kötülüğe direnmeyin" sözü insanlığın en yüksek gerçeklerinden biridir.

Bir diyalog:

Olanı kabullen.

*Bunu gerçekten yapamam. Bu durum beni rahatsız etti ve kızdırdı*

Öyleyse olanı kabullen.

*Rahatsız olmamı ve kılmamı mı kabulleneyim? Kabullenemememi mi kabulleneyim?*

Evet. Kabullenmemeni kabullen. Teslim-olmamana teslim ol. Sonra neler olduğunu gör.

Kronik fiziksel acı sahip olabileceğiniz en sert öğretmenlerden biridir. Onun öğretisi "direnmenin boşuna" olduğudur.

Hiçbir şey ıstırap çekmeyi istememekten daha normal bir şey olamaz. Yine de, eğer o istememeyi bırakabilir, ve onun yerine acının orada olmasına izin verebilirseniz, acıdan süptil bir içsel ayrılığı, sizinle acı arasında bulunan bir alanı fark edebilirsiniz. Bu bilinçli olarak, isteyerek ıstırap çekmek anlamına gelir. Bilinçli olarak ıstırap çektiğinizde, fiziksel acı sizdeki egoyu hızla yakıp yok edebilir, çünkü ego büyük ölçüde direnişten oluşur. Aynı şey ağır bedensel sakatlık için de geçerlidir.

"İstirabınızı Tanrı'ya sunun, O'na teslim edin," sözü bunu söylemenin bir başka biçimidir.

Haç simgesinin içerdiği derin evrensel gerçeği anlamak için bir Hristiyan olmanız gerekmez.

Haç (çarmıh) bir işkence aletidir. O bir insanın karşılaşılabileceği en aşırı ıstırapı, sınırlanmayı, ve çaresizliği simgeler. Sonra birden o insan, "Benim değil, Senin iraden olsun, Tanrım" sözüyle ifade edildiği gibi, teslim olur; isteyerek, bilinçli olarak ıstırap çeker. O anda, haç, işkence aleti gizli yüzünü gösterir: O aynı zamanda kutsal bir simgedir, tanrısal olanın bir simgesidir.

Yaşamın aşkın (transandantal) bir boyutunun varlığını yadsır görünen şey, teslimiyet yoluyla, o boyuta bir giriş kapısı haline gelir.

## YAZAR HAKKINDA

Eckhart Tolle Almanya'da doğdu, ve on üç yaşına dek orada yaşadı. Londra Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra, Cambridge Üniversitesi'nde araştırmacı ve denetçi olarak çalıştı. Yirmi dokuz yaşında geçirdiği çok derin bir ruhsal değişim-dönüşüm onun eski kimliğini hemen hemen yok ederek, yaşamının seyrini kökten değiştirdi.

Eckhart, sonraki birkaç yılı, yoğun bir içsel yolculuğun başlangıcı olan bu değişim-dönüşümü anlamaya, özümsemeye ve derinleştirmeye adanmıştı.

Eckhart herhangi bir dine ya da geleneğe bağlı değildir. Öğretisinde, o kadim ruhsal üstatların ebedi ve sade beraklığıyla, basit ama çok derin bir mesajı aktarmaktadır: İstiraptan kurtulup huzura kavuşmanın bir yolu vardır.

Eckhart halen geniş çapta yolculuk yapmakta, öğretilerini dünyanın her yanına götürmektedir. Kendisi 1996'dan beri Vancouver, Kanada'da yaşamaktadır.

# ŞİMDİ'NİN GÜCÜ UYGULAMA KİTABI

ŞİMDİ'NİN GÜCÜ'NDEN  
ESAS ÖĞRETİLER VE UYGULAMALAR

Eckhart Tolle

Çeviren:  
Semra Ayanbaşı

**AKAŞA**

Kitabın Orijinal Adı:  
**Practicing The Power of Now**

**Copyright ©2001 Eckhart Tolle**  
New World Library  
14 Pamaron Way Novato, CA 94949 USA  
ISBN 1-57731-152-3

Bu Kitabın Türkiye'deki Yayın Hakları  
**Akçalı Ajans Ltd. Şti.** aracılığı ile  
**Akaşa Yayın Dağıtım. Tanıtım, Ltd. Şti.** ne aittir.

**Dizgi:** Bilginler  
**Baskı:** Avcı Ofset  
**Kapak Basımı:** Santra Ajans  
**Film:** Güven Grafik  
**Cilt:** Evren Ciltevi  
Yayıncılık Sertifika No:10544  
ISBN 978-975-6793-50-3

## **AKAŞA**

Yayın Dağıtım Tanıtım Ltd. Şti.  
Lamartin Cad. No:40 Asma Kat Taksim - İstanbul  
Tel: (0212) 235 99 73 Fax: 235 99 70  
www.akasa.com.tr

Beşinci Basım  
İstanbul, 2009

Özgürlüğün başlangıcı  
sizin "düşünen" olmadığınızı idrak etmektir.

Siz düşüneni izlemeye başladığınız anda,  
daha yüksek bir bilinç düzeyi harekete geçer.

O zaman, düşüncenin ötesinde  
engin bir zekâ âleminin bulunduğunu,  
o düşüncenin o zekânın sadece minicik bir veçhesi  
olduğunu fark etmeye başlarsınız.

Ayrıca, gerçekten önemli olan her şeyin  
-güzellik, sevgi, yaratıcılık, sevinç ve iç huzurunun-  
zihnin ötesinden kaynaklandığını da fark edersiniz.

Böylece uyanmaya başlarsınız-

## İÇİNDEKİLER

GİRİŞ / 5

### BİRİNCİ KISIM

#### SİMDİ'NİN GÜCÜNE ERİŞMEK

BÖLÜM 1: Var'lık ve Aydınlanma / 9

BÖLÜM 2: Korkunun Kökeni / 21

BÖLÜM 3: Şimdi'ye Girmek / 27

BÖLÜM 4: Bilinçsizliği Yok Etmek / 39

BÖLÜM 5: Güzellik Mevcudiyetinizin

Sessizliğinde Ortaya Çıkar / 49

### İKİNCİ KISIM

#### SPİRİTÜEL UYGULAMA OLARAK İLİŞKİLER

BÖLÜM 6: Acı-Bedenini Yok Etmek / 63

BÖLÜM 7: Bağımlılık İlişkilerinden

Aydınlanmış İlişkilere / 75

### ÜÇÜNCÜ KISIM

#### KABULLENME VE TESLİM OLMA

BÖLÜM 8: Şimdi'yi Kabullenmek / 91

BÖLÜM 9: Hastalığı ve İstirabı Dönüştürmek / 115

TEŞEKKÜR / 126

## GİRİŞ

1997'de yayınlandığından beri, *Şimdi'nin Gücü* dünyanın ortak bilinci üzerinde hayal edebileceğimin çok ötesinde bir etki yaptı. Bu kitap on beş dile çevrildi ve her gün dünyanın her yanından bana mesajlar yollayan okurlar bu kitapta yer alan öğretiyle yaşamlarının değiştiğini bildiriyorlar.

Egosal zihnin deliliğinin etkileri hâlâ her yerde görünür olmasına rağmen, *yeni* bir şey ortaya çıkmaktadır. Daha önce asla bu kadar çok insan çok eski zamandan beri insanlığı ıstırapın esareti altında tutmuş ortak zihin-kalıplarından kurtulmaya hazır olmamıştı. Yeni bir bilinç hali ortaya çıkmaktadır. Bizler yeterince ıstırap çektik! Şu anda, siz bu kitabı ellerinizde tutarken ve -artık kendinize ya da başkalarına ıstırap vermediğiniz özgürleşmiş bir hayat yaşama olanağından söz eden- bu satırları okurken bile, o bilinç hali içinizde ortaya çıkıyor.

Bana yazan okurların birçoğu *Şimdi'nin Gücü*'nün içerdiği öğretilerin uygulanabilir veçhelerinin günlük yaşamda kullanılmak üzere daha kolayca erişilebilecek bir düzenlemeyle sunulmasını rica ediyorlardı. Bu rica

*Şimdi'ti in gücü - UyguCama*

bu kitabın hazırlanıp yayınlanmasına yol açan itici güç oldu.

Alıştırmalara ve uygulamalara ek olarak, bu kitap ilk kitaptan -bazı fikirleri ve kavramları hatırlatabilecek ve bu kavramları her gün özümsemek için bir başlangıç kitabı oluşturabilecek- bazı kısa bölümler de içermektedir.

Bu kısa bölümlerin birçoğu meditatif okumaya özellikle uygundur. Siz meditatif okuma yaparken, öncelikle yeni bilgi edinmek için değil, okurken farklı bir bilinç haline girmek için okursunuz. İşte bu yüzden aynı bölümü defalarca okuyabilirsiniz ve her seferinde o size ilk kez okuyormuşsunuz gibi yeni gelir. Sadece bir mevcudiyet hali içinde yazılmış ya da söylenmiş sözler bu dönüştürücü güce sahiptir, ki bu okurda aynı mevcudiyeti uyandıran bir güçtür.

Bu bölümler en iyi şekilde yavaş yavaş okunmalıdır. Bazen siz durup bir süre sessizce düşünmek ya da sessiz kalmak isteyebilirsiniz. Bazen de, kitabı rasgele biçimde açıp birkaç satır okuyabilirsiniz.

*Şimcli'nin Gücü'nün* içerdiği yoğun öğreti karşısında gözlerinin korktuğunu ya da ezildiklerini hisseden okurlar için, bu kitap bir giriş kitabı olarak da hizmet edebilir.

- Eckhart Tolle  
9 Temmuz 2001

## BİRİNCİ KISIM

# ŞİMDİ'NİN GÜCÜNE ERİŞMEK



## BOLUM 1

### VAR'LIK ve AYDINLANMA

*Bilinciniz dışı doğru yöneldiğinde,  
zihin ve dünya ortaya çıkar.  
O içe doğru yöneldiğinde,  
kendi Kaynağını idrak eder  
yuvaya, Tezahür-Etmemiş-Olana geri döner.*

Doğuma ve ölüme tâbi sayısız yaşam formunun ötesinde sonsuz, ve daima-mevcut-olan Bir (Tek) Yaşam vardır. Birçok kişi onu tanımlamak için *Tanrı* sözcüğünü kullanır; ben genelde ona *Var'lık* derim. Var'lık sözcüğü hiçbir şeyi açıklamaz, Tanrı sözcüğü de öyle. Bununla birlikte, Var'lık sözcüğü açık bir kavram olma avantajına sahiptir. O, sonsuz ve görünmez olanı sonlu bir varlığa indirgemez. Onun zihinsel bir imgesini oluşturmak olanaksızdır. Hiç kimse Var'lığa tek başına sahip olduğunu iddia edemez. O sizin kendi özünüz ve mevcudiyetinizdir, ve ona kendi mevcudiyetinizin hissi olarak bir anda ulaşabilirsiniz. Böylece, Var'lık sözcüğü Var'lık deneyiminden sadece bir adım uzaktadır.

VAR'LIK SADECE HER FORMUN ÖTESİNDE DEĞİL, aynı zamanda her formun derinliklerinde de bulunur, çünkü o her formun en içteki, görünmez ve yok edilemez özüdür. Bu, onun sizin en derin benliğiniz, gerçek doğanız olduğu, ve sizin ona ulaşabileceğiniz anlamına gelir. Ancak, onu zihninizle kavramaya çalışmayın.

Onu anlamaya çalışmayın. Onu ancak zihin sessizleştğinde bilebilirsiniz. Siz orada mevcutken, dikkatiniz tam ve yoğun bir biçimde Şimdi'de bulunurken, Var'lık hissedilebilir, ama o asla zihnen anlaşılamaz.

Var'lığın farkındalığını yeniden kazanmak ve o "hissetme-idrakinde" kalabilmek aydınlanmadır.

*Aydınlanma* sözcüğü insanüstü bir başarı fikrini çağrıştırır, ve ego bunu böyle tutmayı sever; oysa aydınlanma sizin Var'lık ile birliği *hissetmenizden*, bu doğal halinizden başka bir şey değildir. O, ölçülemez ve yok edilemez bir şeyle, aslında siz olan, ama yine de sizden çok daha büyük bir şeyle birlik halidir. O, ismin ve formun ötesinde bulunan gerçek doğanızı bulmaktır.

Bu birliği hissedememe, kendinizden ve çevrenizdeki dünyadan ayrı olduğunuz illüzyonuna yol açar. O zaman siz kendinizi, bilinçli ya da bilinçsiz olarak, tecrit olmuş bir parça olarak algıyorsunuz. Bu durumda korkuya kapılırsınız, ve içinizde ve dışınızda yaşadığınız çatışma normal haliniz haline gelir.

Bu birliği deneyimlemenizin önündeki en büyük engel, zihninizle özdeşleşmenizdir, ki bu düşünmenin durdurulamaz ve istem dışı hale gelmesine neden olur. Düşünmeyi durduramamak korkunç bir derttir, ama biz bunu fark etmeyiz, çünkü hemen herkes bu derdi çekmektedir, böylece o normal bir durum olarak kabul edilir. Bu ardı arkası kesilmez zihinsel gürültü sizin Var'lığa ayrılmaz bir biçimde bağlı olan o içsel sessizlik ve sükûnet âlemini bulmanızı engeller. O ayrıca bir korku

ve ıstırap gölgesi oluşturan sahte, zihin-ürünü bir benlik yaratır.

Zihninizle özdeşleşme tüm gerçek ilişkinin önünü kesen donuk bir kavramlar, etiketler, imgeler, sözcükler, yargılar ve tanımlamalar perdesi yaratır. O sizinle kendinizin, sizinle diğer insanların, sizinle doğanın, sizinle Tanrı'nın arasına girer. Ayrılık illüzyonunu, sizin "diğerlerinden" tümüyle ayrı olduğunuz illüzyonunu yaratan bu düşünce perdesidir. O zaman siz -fiziksel görünüm ve ayrı formlar düzeyinin altında- *tüm var olanla* bir olduğunuz asli gerçeğini unutursunuz.

Zihin, eğer doğru biçimde kullanılırsa, muhteşem bir alettir. Ama, yanlış biçimde kullanılırsa, çok yıkıcı bir hale gelir. Meseleyi daha doğru biçimde koymak gerekirse, bu sizin zihninizi yanlış biçimde kullanmanızdan değil, genelde hiç kullanmamanızdan kaynaklanır. O sizi kullanır. Hastalık da budur. Siz zihin olduğunuz inanınırsınız. Yanılgı budur. Böylece alet sizi ele geçirmiştir, o sizi yönetmektedir.

Bu siz farkında olmadan bir varlığın size hâkim olmasına benzer, böylece siz o varlığı kendiniz olarak algıyorsunuz.

ÖZGÜRLÜĞÜN BAŞLANGICI sizin o hükmeden varlık -yani, düşünen- olmadığınızı idrak etmektir, Bunu bilmek sizin o varlığı gözlemlemenizi mümkün kılar. Siz *düşüneni izlemeye* başladığınız anda, daha yüksek bir bilinç düzeyi harekete geçer.

O zaman, düşüncenin ötesinde engin bir zekâ âleminin bulunduğunu, o düşüncenin o zekânın sadece minicik bir veçhesi olduğunu fark etmeye başlarsınız. Ayrıca, gerçekten önemli olan her şeyin -güzellik, sevgi, yaratıcılık, sevinç ve iç huzurunun- zihninin ötesinden kaynaklandığını da fark edersiniz.

Böylece uyanmaya başlarsınız.

\* \* \*

### KENDİNİ ZİHİNDEN KURTARMAK

İyi haber şu ki siz kendinizi zihninin bu esaretinden kurtarabilirsiniz. Bu tek gerçek özgürlüktür. Hemen şimdi bu konuda ilk adımı atabilirsiniz.

KAFANIZDAKİ BU SESİ DİNLEYİN ve bunu elinizden geldiğince sık bir biçimde yapın. Özellikle, tekrarlanıp duran düşünce kalıplarına, zihninizde belki yıllardır çalıp duran o eski plâklara dikkat edin.

Benim "düşüneni izlemekten" kastettiğim şey budur, ki bu "kafanızdaki sesi dinleyin, orada bir tanık olarak bulunun" demenin bir başka yoludur.

Siz bu sesi tarafsız bir biçimde, yani yargılamadan dinlemelisiniz. İşittiğiniz şeyi yargılamayın ya da suçlamayın, çünkü böyle yapmak aynı sesin bu kez arka kapıdan gelmesine neden olur. Çok geçmeden şunu fark edersiniz: Ses vardır, ve *ben* burada onu dinliyo-

rum, izliyorum. Bu *ben'im* farkındalığı, bu kendi mevcudiyetinizi hissetmeniz, bir düşünce değildir. O zihninin ötesinden yükselir.

Böylece, siz bir düşünceyi dinlerken, sadece düşüncenin değil, kendinizin de -düşüncenin tanığı olarak- farkında olursunuz. Böylece, ortaya yeni bir bilinç boyutu çıkar.

DÜŞÜNCEYİ DİNLERKEN, düşüncenin ardında bilinçli bir mevcudiyeti -daha derin benliğinizi- hissedersiniz. O zaman düşünce üzerinizdeki gücünü yitirir ve hızla batıp kaybolur, çünkü siz artık zihne -onunla özdeşleşerek- güç vermemektesinizdir. Bu istem dışı ve kesintisiz biçimde düşünmenin sonunun başlangıcıdır.

Bir düşünce battığında, siz zihinsel akışta bir kesinti -bir "düşünce'sizlik" boşluğu- deneyimlersiniz. İlk önce bu aralıklar, boşluklar belki birkaç saniye kadar, yani kısa sürecektir, ama onlar yavaş yavaş uzayacaktır. Bu boşluklar ortaya çıktığında, siz içinizde belirli bir sessizlik ve huzur hissedersiniz. Bu, Var'lık ile bir olduğunuzu hissettiğiniz doğal halinizin -ortaya çıkması zihin tarafından engellenen o halin- başlangıcıdır.

Uygulama sonucunda, bu sessizlik ve huzur duygusu derinleşecektir. Aslında, onun derinliğinin bir sonu yoktur. Ayrıca içinizin derinliklerinden süptil bir sevincin yükseldiğini de hissedeceksiniz; bu, Var'lığın sevincidir.

Bu içsel birleşme hali içinde, zihinle-özdeşleştiğiniz hale kıyasla çok daha uyanık ve farkında olursunuz. Orada tümüyle mevcut olursunuz. Bu ayrıca fiziksel bedene yaşam veren enerji alanının titreşim frekansını da yükseltir.

Siz -ona Doğu'da verilen isimle- bu düşünce'sizlik âleminin daha derinlerine dalarken, saf bilinç halini fark edersiniz. O hal içinde, kendi mevcudiyetinizi öyle bir yoğunluk ve sevinçle hissedersiniz ki, bununla kıyaslandığında, tüm düşünceler, duygular, fiziksel bedeniniz ve tüm dış dünya önemsiz hale gelir. Ancak, bu bencil değil, benlik-ötesi bir haldir. O sizi daha önce "kendi benliğiniz" olarak düşündüğünüz şeyin ötesine götürür. Bu mevcudiyet aslında sizsinizdir, ama o aynı zamanda sizden hayal edilemez biçimde daha büyük bir şeydir.

"DÜŞÜNENİ İZLEMEK" YERİNE, ayrıca, dikkatini-zi Şimdi'ye yönelterek de düşünce akışında bir kesinti, bir boşluk yaratabilirsiniz. Sadece içinde bulunduğunuz anın yoğun bir biçimde bilincinde olun.

Bu derin bir doyum veren bir şeydir. Bu yolla, bilincinizi zihinsel faaliyetten uzaklaştırıp, son derece uyanık ve farkında olduğunuz, ama düşünmediğiniz, bir düşünce'sizlik boşluğu yaratırsınız. Bu meditasyonun özüdür.

GÜNLÜK YAŞAMINIZDA bunu, normalde bir vasıta olan rutin bir faaliyete tüm dikkatinizi vererek, böylece onu kendi başına bir amaç haline getirerek uygulayabilirsiniz. Örneğin, evinizde ya da işyerinizde merdivenleri inip çıktığınız her seferinde her adımınıza, her hareketinize, hatta soluk alıp verişinize bile çok dikkat edin. Tümüyle orada olun.

Ya da, ellerinizi yıkarken, bu faaliyetle ilişkili tüm duyuşsal algılara, suyun sesine ve verdiği hisse, ellerinizin hareketine, sabunun kokusuna vs. dikkat edin.

Veya arabanıza bindiğinizde, kapıyı kapattıktan sonra, birkaç saniye durun ve nefesinizin akışını izleyin. Sessiz ama güçlü bir mevcudiyet duygusunun farkında olun.

Bu uygulamada başarınızı tek bir ölçütle ölçebilirsiniz: içinizde duyduğunuz huzurun derecesiyle.

Aydınlanma yolculuğunuzda tek en önemli adım şudur: Zihninizden ayrılmayı, onunla özdeşleşmemeyi öğrenmek. Düşünce akışınızda bir aralık, bir boşluk yalattığınız her seferinde, bilincinizin ışığı güçlenir.

Bir gün kendinizi, kafanızdaki sese bir çocuğun maskaralıklarına gülümsediğiniz gibi gülümserken yakalayabilirsiniz. Bu sizin artık zihninizin içeriğini o kadar ciddiye almadığınız anlamına gelir, çünkü artık benlik duygunuz ona dayanmamaktadır.

\* \* \*

### AYDINLANMA: DÜŞÜNCENİN ÜZERİNE YÜKSELMEK

Siz büyürken kendinizle, kim olduğunuzla ilgili -kişisel ve kültürel koşullanmanıza dayanan- bir zihinsel imaj oluşturunuz. Buna hayalet benlik, ego diyebiliriz. O zihin faaliyetinden oluşur ve ancak kesintisiz düşünmeyle sürdürülebilir. Ego terimi farklı insanlara farklı şeyler ifade eder, ama ben burada onu zihinle bilinçsizce özdeşleşme sonucunda yaratılan sahte benlik anlamında kullanıyorum.

Ego için şimdiki an mevcut değildir. O sadece geçmiş ve geleceği önemli görür. Gerçeğin bu tam tersine çevrilışı egosal zihnin bu kadar bozuk-işlevli oluşunun nedenidir. O daima geçmiş canlı tutmakla ilgilenir, çünkü geçmişiniz olmadan siz kimsinizdir? O varlığının sürmesini sağlamak ve orada bir tür rahatlık, kurtuluş ya da doyum aramak için kendisini sürekli geleceğe projekte eder. O der ki: "Bir gün bu ya da şu gerçekleştiğinde ben iyi, mutlu, huzurlu olacağım."

Ego şimdi ile, yaşanan an ile ilgileniyormuş göründüğünde bile, onun gördüğü şey şimdi değildir: O yaşanan ânı geçmişin gözleriyle gördüğünden, onu tümüyle yanlış algılar. Ya da, yaşanan ânı -hedefe götüren- bir vasıtaya indirger, ki bu daima zihnin-projekte ettiği gelecekte yatan bir hedeftir. Zihninizi gözlemleyin, bunun böyle işlediğini göreceksiniz.

Şimdiki an özgürlüğün anahtarını barındırır. Ama, siz zihniniz *olduğunuz* sürece şimdiki ânı bulamazsınız.

Aydınlanma, düşüncenin üzerine yükselmek de-

mektir. Aydınlanmış halde, siz düşünen zihninizi yine, gerektiğinde kullanırsınız, ama bunu eskisinden çok daha odaklanmış ve etkili bir biçimde yaparsınız. Onu çoğunlukla pratik amaçlarla kullanırsınız, ama şimdi istemdişi iç diyalogdan kurtulmuşsunuzdur, ve içsel bir sessizlik ve sükûnet vardır.

Siz zihninizi kullandığınızda, ve özellikle yaratıcı bir çözüme ihtiyacınız olduğunda, her birkaç dakikada bir düşünce ile sessizlik, düşünce ile düşünce'sizlik arasında gidip gelirsiniz. Düşünce'sizlik hali düşünce'siz bilinçtir. Ancak bu şekilde yaratıcı biçimde düşünmek mümkündür, çünkü ancak bu şekilde düşünce gerçek bir güce sahip olabilir. Düşünce, çok daha geniş bilinç alemine bağlı olmadan, tek başına hızla kısır, anlamsız ve yıkıcı hale gelir.

\*\*\*

### DUYGU: BEDENİN ZİHNİNİZE TEPKİSİ

Ben zihin derken, bu sözcükle sadece düşünceleri kasıtmıyorum. O aynı zamanda sizin duygularınızı ve tüm bilinçsiz zihinsel-duygusal tepki kalıplarınızı da içerir. Duygu zihnin ve bedenin buluştuğu yerde ortaya çıkar. O bedenin zihninize gösterdiği tepkidir, ya da buna, zihninizin bedendeki bir yansıması da diyebiliriz.

Düşüncelerinizle, hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız şeylerle, yargılarınızla ve yorumlarınızla daha çok özdeşleştikçe, yani izleyen bilinç olarak orada daha az *mevcut olduğça*, siz bunun farkında olsanız da olmasanız da, duygusal enerji birikimi daha güçlü olacaktır.

Eğer duygularınızı hissedemezseniz, eğer onlarla bağlantınız kesilmişse, en sonunda onları fiziksel düzeyde bir hastalık ya da hastalık belirtisi olarak deneyimleyeceksinizdir.

**EĞER DUYGULARINIZI HİSSETMEKTE ZORLANYOR-SANIZ**, işe dikkatinizi bedeninizin içsel enerji alanında odaklayarak başlayın. Bedeninizi içten-doğru hissedin. Bu ayrıca sizi duygularınızla temasa geçirecektir.

Eğer zihninizi gerçekten tanımak istiyorsanız, beden size daima doğru bir yansıma verecektir, bu yüzden duyguya bakın, ya da daha iyisi, onu bedeninizde *hissedin*. Eğer onların arasında belirgin bir çatışma varsa, burada düşünce yalan, duygu gerçeği söylüyor olacaktır. Bu sizin kim olduğunuzla ilgili en yüksek gerçek değil, o sıradaki ruh halinizle ilgili görece gerçek olacaktır.

Siz bilinçsiz zihin faaliyetinizi düşünceler olarak fark edemeyebilirsiniz, ama o daima bedene bir *duygu* olarak yansıyacaktır, ve siz bunu fark edebilirsiniz.

Bir duyguyu bu şekilde izlemek, bir düşünceyi -daha önce tarif ettiğim gibi- dinlemek ya da izlemek ile temelde aynı şeydir. Aradaki tek fark, bir düşünce sizin kafanızda bulunurken, bir duygunun güçlü bir fiziksel unsura sahip olması, ve böylece öncelikle bedende hissedilmesidir. O zaman siz -onun tarafından

yönetilmeden- duygunun orada olmasına izin verebilirsiniz. Siz artık duygu değil; izleyen, gözlemleyen mevcudiyetsinizdir.

Eğer bunu uygularsanız, sizde bilinçsiz bulunan her şey bilincin ışığına çıkacaktır.

**KENDİNİZE ŞUNU SORMAYI ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİN:** Şu anda içimde ne olup bitiyor? Bu soru size doğru yönü gösterecektir. Ama, onu analiz etmeyin, sadece izleyin. Dikkatinizi içinizde odaklayın. Duygunun enerjisini hissedin.

Bir duygu mevcut değilse, dikkatinizi daha derinlere, bedeninizin içsel enerji alanına yöneltin. O, Var'lığa açılan kapıdır.

## BÖLÜM 2

### KORKUNUN KÖKENİ

Psikolojik korku hali herhangi bir somut ve gerçek ani tehlikeyle ilişkili değildir. O -huzursuzluk, endişe, sinirlilik, gerilim, korku, fobi vs. gibi- birçok şekilde gelir. Bu tür psikolojik korku daima, şu anda olan bir şeyden değil, *olabilecek* bir şeyden, bu düşünceden kaynaklanır. Zihniniz gelecekteyken, *siz* şimdi'de ve burada'sınızdır. Bu bir endişe aralığı yaratır. Ve eğer zihninizle özdeşleşmiş ve Şimdi'nin gücü ve sadeliği ile temasınızı yitirmişseniz, bu endişe aralığı sizin değişmez refakatçiniz olur. Siz, daima, şimdiki anla başa çıkabilirsiniz, ama sadece bir zihin projeksiyonu olan şeyle haşa çıkamazsınız; siz gelecekle başa çıkamazsınız.

Dahası, siz zihninizle özdeşleştiğiniz sürece, ego yaşamınızı yönetir. İncelikli savunma mekanizmalarına rağmen, hayalet doğasından ötürü, ego çok savunmasız ve güvensizdir, ve kendisini sürekli olarak tehdit altında görür. Ego dıştan çok güvenli görünse bile bu böyledir. Şimdi, bir duygunun bedeninizin zihninize gösterdiği tepki olduğunu hatırlayın. Beden sürekli olarak egodan, yani sahte, zihin-ürünü benlikten ne mesajı almaktadır? Tehlike, ben tehdit altındayım. Ve bu sürekli

mesaj tarafından üretilen duygu nedir? Elbette, korku.

Korkunun görünüşte birçok nedeni vardır. Kaybetme korkusu, başarısızlık korkusu, incinme korkusu vs., ama nihai olarak tüm korku egonun ölüm, yani yok olma korkusudur. Egoya göre, ölüm daima köşe başında beklemektedir. Bu zihinle-özdeşleşme hali içinde, ölüm korkusu yaşamınızın her veçhesini etkiler.

Örneğin, bir tartışmada haklı çıkmak, özdeşleştiğiniz zihinsel-pozisyonu savunmak gibi görünüşte önemsiz ve "normal" bir gereksinim bile ölüm korkusundan kaynaklanır. Eğer zihinsel bir pozisyonla özdeşleşirseniz, ve sonra haksız çıkarsanız, zihne-dayalı benlik duygunuz ciddi bir biçimde yok olma tehdidi hisseder. Böylece, siz ego olarak haksız çıkmayı, yanılıyor olmayı kaldıramazsınız. Haksız çıkmak ölmektir. Bunun uğruna savaşlar yapılmış, ve sayısız ilişki bozulmuştur.

Bir kez zihninizle özdeşleşmeyi bıraktığınızda, haklı ya haksız olmanız benlik duygunuz için hiçbir fark yaratmaz, böylece haklı çıkmak için duyduğunuz o çok zorlayıcı ve derin bir biçimde bilinçsiz gereksinim -ki o bir şiddet biçimidir- artık var olmayacaktır. Siz bu durumda ne hissettiğinizi ya da ne düşündüğünüzü açıkça ve kararlı bir biçimde belirtebilir, ama onunla ilgili olarak saldırgan ya da savunmacı bir tutuma girmezsiniz. O zaman benlik duygunuzu zihninizden değil, içinizdeki daha derin ve gerçek bir yerden almak-tasınızdır.

**İÇİNİZDEKİ HER TÜRLÜ SAVUNMACILIĞA DİKKAT EDİN.** Siz neyi savunuyorsunuz? İllüzyoni bir

kimliği, zihninizdeki bir imajı, bir hayali varlığı. Bu kalıbı bilinçlendirerek, ona tanık olarak, sonuçta onunla özdeşleşmeyi bırakırsınız. O zaman, bilincinizin ışığında, bilinçsiz kalıp hızla eriyip yok olacaktır.

Bu ilişkileri kemirip aşındıran tüm tartışmaların ve güç oyunlarının sonudur. Başkaları üzerinde güce sahip olmaya çalışmak, kuvvet kılığına bürünmüş zayıflıktır. Gerçek güç içimizdedir, ve ona şimdi ulaşabiliriz.

Zihin daima Şimdi'yi yadsımaya ve ondan kaçmaya çalışır. Bir başka deyişle, zihninizle ne kadar çok özdeşleşirseniz, o kadar çok acı çekersiniz. Ya da onu söyle koyabiliriz: Şimdi'yi ne kadar çok onurlandırır ve kabul ederseniz, acıdan, ıstıraptan -ve egosal zihinden- o kadar çok kurtulursunuz.

Eğer artık kendiniz ve başkaları için acı yaratmak istemiyorsanız, eğer hâlâ içinizde yaşamayı sürdüren geçmiş acının kalıntısını artırmak istemiyorsanız, artık zaman yaratmayın, ya da en azından yaşamınızın günlük veçheleriyle başa çıkmak için gerekli olandan daha fazla zaman yaratmayın. Zaman yaratmayı nasıl durdurabilirsiniz?

**ŞİMDİKİ ANIN SAHİP OLDUĞUNUZ TEK ŞEY** olduğunu derin bir biçimde idrak edin. Şimdi'yi yaşamınızın asıl odağı yapın.

Daha önce zamanda yaşayıp Şimdi'ye kısa ziyaretlerde bulunurken, artık Şimdi'de yaşa-



Şimdi'niti Çüçü - Uygulama.

ym ve yaşam-durumunuzun günlük veçhele-riyle başa çıkmanız gerektiğinde geçmişe ve geleceğe kısa ziyaretlerde bulunun.

Daima şimdiki âna "evet" deyin.

\* \* \*

### ZAMAN İLLÜZYONUNU SONA ERDİRİN

İşte bunun anahtarı: Zaman illüzyonunu sona erdirin. Zaman ve zihin birbirinden ayrılmaz. Zihinden zamanı ayırın, zihin durur, ve siz onu kullanmayı seçmedikçe öyle kalır.

Zihninizle özdeşleşmeniz zamanın kapanına kısılmanız anlamına gelir: bu neredeyse yalnızca bellek ve beklentiyle yaşamaya zorlanmaktır. Bu zihninizin geçmiş ve gelecekle bitmek bilmez bir biçimde meşgul olmasına, ve şimdiki ânı onurlandırma, kabullenme ve onun olmasına izin verme konusunda isteksizliğe neden olur. Bu zorlanma, bu dürtü geçmiş size bir kimlik verdiği, gelecek de bir kurtuluş, bir doyum vaat ettiği için ortaya çıkar. Bunların her ikisi de illüzyondur.

Zaman -geçmiş ve gelecek- üzerinde ne kadar çok odaklanırsanız, Şimdi'yi, var olan en değerli şeyi de o kadar çok kaçıırırsınız.

Şimdi neden en değerli şeydir? Birincisi, çünkü o tek şeydir. O var olan her şeydir. Sonsuz şimdiki an, içinde tüm yaşamınızın geliştiği yerdir, o değişmez tek etkindir. Yaşam şimdidir. Yaşamınızın şimdi olmadığı bir zaman asla olmamıştır ve olmayacaktır.

"Bölüm 1

İkincisi, Şimdi sizi zihnin sınırlarının ötesine götürebilecek tek noktadır. O, sonsuz ve form'suz Var'lık alemine tek giriş noktanızdır.

Siz hiç Şimdi'nin dışında bir şey deneyimlediniz mi, yaptınız mı, düşündünüz mü ya da hissettiniz mi? ve bunu yapabileceğinizi sanıyor musunuz? Herhangi

mümkün mü? Yanıt aşikârdır, öyle değil mi?

Hiçbir şey geçmişte vuku bulmamıştır; o Şimdi'de vuku bulmuştur. Hiçbir şey gelecekte vuku bulmayacaktır; o Şimdi'de vuku bulacaktır.

Benim burada söylediğim şeyin özü zihin tarafından anlaşılamaz. Onu kavradığınız anda, zihinden Var'lık haline, zamandan anda-mevcudiyete doğru bir bilinç değişimi geçirirsiniz. Birden, her şey size canlı gelir, enerji yayar, Var'lığı yayar.

### BOLUM 3

## ŞİMDİ'YE GİRMEK

Zaman'sız-sonsuz boyutla birlikte farklı türde bir biliş, her canlının, her şeyin içinde yaşayan ruhu "öldürmeyen" bir biliş gelir. Bu yaşamın kutsallığını ve gizemini yok etmeyen, *tüm-var-olan* için derin bir sevgi ve saygı içeren bir biliştir. Bu zihnin hakkında hiçbir şey bilmediği bir biliştir.

ŞİMDİKİ-ÂNI YADSIMAYI VE ONA DİRENMEYİ içeren eski kalıbı kırın. Gerekmediği zaman, dikkatinizi geçmiş ve gelecekte çekmeyi uygulamanız haline getirin. Günlük yaşamda, zaman boyutunun dışına mümkün olduğunca çok çıkın.

Eğer Şimdi'ye direkt olarak girmeyi zor buluyorsanız, işe zihninizin alışkanlık haline getirdiği Şimdi'den kaçma eğilimini gözlemleyerek başlayın. O zaman, geleceğin genelde şimdiki andan daha iyi ya da daha kötü olarak hayal edildiğini gözlemleyeceksiniz. Eğer hayal edilen gelecek daha iyiye, bu size umut ya da zevkli bir beklenti verir. Eğer o daha

kötüyse, endişe yaratır. Her ikisi de illüzyondur.

Kendinizi-gözlemleme yoluyla, otomatik olarak yaşamınızda daha fazla mevcut olmaya başlarsınız. Orada mevcut olmadığınızı fark ettiğiniz anda, mevcut olursunuz. Zihninizi gözlemleyebildiğinizde, artık onun kapanma kısıllı değilsinizdir. Bu durumda bir başka etken, zihne ait olmayan bir etken devreye girmiştir: tanık-olan mevcudiyet.

Zihninizin -düşüncelerinizin, duygularınızın, değişik durumlarda gösterdiğiniz tepkilerin- izleyicisi olarak orada mevcut olun. Kendi tepkilerinizle -en azından tepM vermenize neden olan durum ya da kişiyle ilgilendiğiniz kadar- ilgilenin.

Aynca, dikkatinizin ne kadar sık bir biçimde geçmişte ya da gelecekte bulunduğuna dikkat edin. Gözlemlediğiniz şeyi yargılamayın ya da analiz etmeyin. Düşünceyi izleyin, duyguyu hissedin, tepkiyi gözlemleyin. Onlardan kişisel bir sorun çıkarmayın. O zaman gözlemlediğiniz bu şeylerden daha güçlü bir şeyi hissedeceksiniz: zihninizin içeriğinin ardındaki sessiz, gözlemleyen mevcudiyeti, sessiz izleyiciyi.

İmajınızın tehdit edilmesi, yaşamınızda korku yaratan bir sorunla karşılaşmanız, işlerin "kötüye gitmesi" ya da geçmişten duygusal bir kompleksin ortaya çıkma-

sı gibi belli durumlar güçlü bir duygusal birikime sahip bir tepkiyi tahrik ettiğinde orada yoğun bir mevcudiyete ihtiyaç vardır. Bu olaylarda, sizin eğiliminiz "bilinçsiz" hale- gelmektir. O durumda, tepki ya da duygu sizi ele geçirir, siz o "olursunuz." Siz onu oynarsınız. Kendinizi haklı, karşı tarafı haksız çıkarır, saldırır, savunursunuz... ancak bu siz değilsinizdir, bu tepkisel kalıptır, zihnin alışılmış varoluş biçimidir.

Zihinle özdeşleşme ona daha fazla enerji verir, zihni gözlemleme ise ondan enerji çeker. Zihinle özdeşleşme daha fazla zaman yaratır; zihni gözlemleme zamansız-sonsuz boyutu açar. Zihinden çekilen enerji mevcudiyete dönüşür. Bir kez siz mevcut olmanın ne anlamageldiğini hissedebildiğinizde, zamana pratik nedenlerden ötürü ihtiyaç olmadığında zaman boyutunun dışına çıkmayı seçmek ve Şimdi'ye daha derin bir biçimde girmek çok daha kolay hale gelir.

Bu sizin pratik nedenlerden ötürü ona başvurmanız gerektiğinde zamanı -geçmiş ya da geleceği- kullanma yeteneğinizi azaltmaz. Bu, zihninizi kullanma yeteneğinizi zayıflatmaz. Aslında, bu onu güçlendirir. Siz zihnizi kullandığınızda, o daha keskin, daha odaklanmış olacaktır.

## PSİKOLOJİK ZAMANI BIRAKMAK

Zamanı yaşamınızın pratik veçhelerinde kullanmayı öğrenin -ki buna "saat-zamanı" diyebiliriz- ama, o pratik meseleleri hallettiğinizde hemen şimdiki-anın farkın-

dalışına dönün. Bu yolla, geçmişle özdeşleşmek ve geleceğe sürekli olarak zorlayıcı bir dürtüyle projeksiyon yapmak olan "psikolojik-zamanın" bir birikimi olmayacaktır.

Eğer kendinize bir hedef belirler ve ona ulaşmak için çalışırsanız, saat-zamanını kullanmaktasınızdır. Nereye ulaşmak istediğinizin farkındasınızdır, ama bu anda attığınız adımı onurlandırmakta ve tüm dikkatinizi ona vermektedir. Eğer sonra -belki mutluluğu, doyumu ya da daha tam bir benlik duygusunu onda aradığınız için- hedefiniz üzerinde aşın derecede odaklanırsanız, artık Şimdi'yi onurlandırmaz olursunuz. O hiçbir asli değere sahip olmadan, sadece, geleceğe doğru bir atlama taşı haline indirgenmiş olur. ö zaman saat-zamanı psikolojik-zamana dönüşür. Yaşam yolculuğunuz artık bir serüven olmaz, o sadece bir şeye erişme, bir şeyi elde etme, "onu yapma" konusunda saplantılı bir ihtiyaç haline gelmiştir. Artık ne yol kenarındaki çiçekleri görüp koklar, ne de Şimdi'de mevcutken tüm çevrenizde gelişen yaşamın güzelliğinin ve mucizesinin farkında olursunuz.

Siz hep bulunduğunuz yerden başka bir yere ulaşmaya mı çalışıyorsunuz? Yaptığınız şeylerin çoğu sadece bir sonuca ulaşma vasıtası mı? Doyumunuz daima gelecekte mi, ya da seks, yemek, içki, uyuşturucu veya heyecan gibi kısa-ömürlü hazlarla mı sınırlı? Siz daima bir şey olma, bir şey elde etme, bir şeye erişme üzerinde mi odaklanıyorsunuz ya da yeni heyecanların ve hazların peşinden mi koşuyorsunuz? Eğer daha fazla şey elde ederseniz daha doyumlu hale geleceğinize, ye-

terince iyi ya da psikolojik olarak tamam olacağınıza mı inanıyorsunuz? Bir erkeğin ya da kadının yaşamınıza anlam kazandırmasını mı bekliyorsunuz?

Normal, zihinle-özdeşleşmiş ya da aydınlanmamış bilinç hali içindeyken, Şimdi'de yatan güç ve sonsuz yaratıcı potansiyel psikolojik-zaman tarafından tamamen örtülüp gizlenir. O zaman yaşamınız canlılığını, tatlılığını, hayret ve hayranlık duygusunu yitirir. Eski düşünce, duygu, davranış, tepki ve arzu kalıpları tekrar tekrar sergilenip durur, bu zihninizde bulunan ve size bir tür kimlik veren, ama Şimdi'nin realitesini çarpıtan, olduğundan başka gösteren ya da gizleyen bir senaryodur. Zihin o zaman doyum vermeyen şimdiki andan bir kaçış olarak geleceğe saplantılı bir biçimde bağlanır.

Sizin gelecek olarak algıladığınız şey şimdiki bilinç halinizin asli bir parçasıdır. Eğer zihniniz geçmişin ağır bir yükünü taşıyorsa, aynı şeyi daha fazla deneyimleyeceksinizdir. Geçmiş kendini o anda mevcudiyetin yokluğu yoluyla sürdürür. Geleceği şekillendiren şey bu andaki bilincinizin niteliğidir, ki bu gelecek, elbette, ancak Şimdi olarak deneyimlenebilir.

Eğer geleceği belirleyen şey bilincinizin bu andaki niteliği ise, peki, bilincinizin niteliğini belirleyen şey nedir? O andaki mevcudiyet dereceniz. Böylece, gerçek değişimin meydana gelebileceği ve geçmişin ortadan kaldırılabilmesi için tek yer Şimdi'dir.

Siz zamanı tüm ıstırapınızın ya da sorunlarınızın nedeni olarak görüp kabullenmekte zorlanabilirsiniz. Bu ıstıraplara yaşamınızdaki belirli durumların neden olduğuna inanırsınız, ve geleneksel bir görüş noktasın-

dan görüldüğünde, bu doğrudur. Ama, siz zihnin temel sorun-yaratıcı işlev-bozukluğuyla -onun geçmişe ve geleceğe bağlılığı ve Şimdi'yi yadsımasıyla- başa çıkana dek, sorunlar aslında birbiri ile değiştirilebilir.

Eğer tüm sorunlarınız ya da ıstırap ve mutsuzluğun algılanan nedenleri bugün mucizevi bir biçimde ortadan kalkmış olsa, ama siz yine de daha mevcut, daha bilinçli hale gelmemişseniz, çok geçmeden kendinizi -her nereye giderseniz gidin sizi izleyen bir gölge gibi- benzer bir dizi sorunla ya da ıstırap nedeniyle birlikte bulurdunuz. Nihai olarak, tek bir sorun vardır: zamana-bağlı zihnin kendisi.

Zamanda bir kurtuluş yoktur. Siz gelecekte özgür olamazsınız.

ÖZGÜRLÜĞÜN ANAHTARI o anda, orada mevcut olmaktır, böylece siz ancak şimdi özgür olabilirsiniz.

\*\*\*

### YAŞAM-DURUMUNUZUN ALTINDAKİ YAŞAMI BULMAK

Sizin "yaşamım" dediğiniz şey daha doğru biçimde "yaşam-durumunuz" olarak isimlendirilebilir. O psikolojik zamandır: yani, geçmiş ve gelecek. Geçmişte belli şeyler istediğiniz gibi olmamıştır. Siz hâlâ geçmişte olup bitene direnmektesinizdir, ve şimdi de, *olana* direnmektesinizdir. Umut devam etmenizi sağlar, ama umut sizi geleceğe odaklanmış halde tutar, ve bu odaklanma Şimdi'yi yadsımanızı ve dolayısıyla da mutsuzluğunuzu sürdürür.

**BİR SÜRE İÇİN YAŞAM-DURUMUNUZU UNUTUN** ve dikkatinizi yaşamınıza verin.

Yaşam-durumunuz zamanda bulunur. Yaşamınız ise şimdi'dir.

Yaşam-durumunuz zihnin-ürünüdür. Yaşamınız ise gerçektir.

"Yaşama götüren dar giriş kapısını" bulun.

Ona Şimdi denir. Yaşamınızı bu âna daraltın. Yaşam-durumunuz sorunlarla dolu olabilir -ki çoğu yaşam durumu öyledir- ama, şu anda herhangi bir sorununuz olup olmadığına bakın. Yarın ya da on dakika sonra değil, şimdi. Şimdi bir sorununuz var mı?

Sorunlarla dolu olduğunuzda, yeni bir şeyin girebilmesi için yer, bir çözüm için yer yoktur. Bu yüzden, yapabildiğiniz her an bir yer açın, bir boşluk yaratın ki yaşam-durumunuzun altındaki yaşamı bulabilesiniz.

**DUYULARINIZI TAM OLARAK KULLANIN.** Bulduğunuz yerde olun. Çevrenize bakın. Sadece bakın, yorumlamayın. Işığı, şekilleri, renkleri, dokuları görün. Her bir şeyin sessiz mevcudiyetinin farkında olun. Her şeyin olmasına izin veren boşluğun farkında olun.

Sesleri dinleyin; onları yargılamayın. Seslerin altındaki sessizliği dinleyin.

Bir şeye -herhangi bir şeye- dokunun ve onun Var'lığını hissedin, onu kabul ve tasdik edin.

Nefes alıp verişinizin ritmini gözlemleyin; içinize girip çıkan havayı hissedin, bedeninizdeki yaşam enerjisini hissedin. İçinizde ve dışınızda, her şeyin olmasına izin verin. Her şeyin "oluşuna" izin verin. Şimdi'ye derin bir biçimde girin.

Siz bu durumda zihinsel soyutlamanın, zamanın zayıf düşürücü ve hissizleştirici dünyasını geride bırakmaktasınızdır. Yavaş yavaş, Dünya'yı zehirlediği ve yok ettiği gibi, yaşam enerjinizi de tüketen deli zihnin dışına çıkmaktasınızdır. Zaman rüyasından şimdiki âna uyanmaktasınızdır.

\* \* \*

## TÜM SORUNLAR ZİHNİN İLLÜZYONLARIDIR

**DİKKATİNİZİ ŞİMDİ ÜZERİNDE ODAKLAYIN** ve bana şu anda ne sorunuz olduğunu söyleyin.

Sizden bir yanıt alamadım, çünkü dikkatiniz tümüyle Şimdi'de olduğunda bir sorunuzun olması mümkün değildir. Bu ya başa çıkılması ya da kabullenilmesi gereken bir durumdur, o kadar. Onu neden bir soruna dönüştürmeli ki?

Zihin bilinçsiz bir biçimde sorunları sever, çünkü onlar size bir tür kimlik verir. Bu normaldir, ve delice bir şeydir. "Sorun," sizin şimdi bir eylemde bulunma konusunda gerçek niyetiniz ya da olanağınız olmadan bir durum üzerinde zihnen durduğunuz, ve onu bilinç

siz olarak benlik duygunuzun bir parçası kıldığınız anlamına gelir. Bu durumda yaşam-durumunuz tarafından öyle ezilirsiniz ki yaşam duygunuzu, Var'lık duygunuzu yitirirsiniz. Ya da, dikkatinizi şimdi yapabileceğiniz tek bir şey üzerinde odaklamak yerine, zihninizde gelecekte yapacağınız ya da yapabileceğiniz onlarca şeyin delice yükünü taşımaktasınızdır.

**BİR SORUN YARATTIĞINIZDA**, acı da yaratırsınız. Bunu yapmamak tümüyle basit bir seçimi, basit bir karar gerektirir: Ne olursa olsun, artık kendim için daha fazla acı yaratmayacağım. Artık daha fazla sorun yaratmayacağım.

Bu, basit bir seçim olmasına karşın, çok radikal bir seçimdir de. Siz ıstırap çekmekten gerçekten bıkıp inanmadıkça, gerçekten canınıza yetmedikçe bu seçimi yapmazsınız. Ve Şimdi'nin gücüne ulaşmadıkça, bunu yürütemezsiniz. Eğer kendiniz için daha fazla acı yaratmazsanız, o zaman başkaları için de daha fazla acı yaratmazsınız. O zaman, artık güzelim Dünya'yı, içsel yerinizi, ve ortak insan psişesini de sorun-yaratmanın olumsuzluğuyla kirletmezsiniz.

Şimdi başa çıkmanız gereken bir durum ortaya çıktığında, eğer o şimdiki-anın farkındalığından kaynaklanıyorsa, sizin eyleminiz net, kesin ve direkt olacaktır. O ayrıca, büyük olasılıkla, etkili bir eylem olacaktır. O zihninizin geçmiş koşullanmasından kaynaklanan bir tepki değil, duruma sezgisel bir karşılık olacaktır. Siz zamana-bağlı zihnin tepki göstereceği diğer

durumlarda ise hiçbir şey yapmamayı, sadece Şimdi'de merkezlenmiş olarak kalmayı daha etkili bulacaksınız-  
dır.

\* \* \*

## VAR'LIĞIN SEVİNCİ

Psikolojik-zaman tarafından ele geçirilmenize izin verdiğiniz konusunda sizi uyarması için basit bir ölçüt kullanabilirsiniz.

**KENDİNİZE ŞUNU SORUN:** Yaptığım şeyde sevinç, rahatlık ve hafiflik var mı? Eğer yoksa, zaman şimdiki anı örtüp karartıyor, ve yaşam bir yük ya da bir mücadele olarak algılanıyor demektir.

Eğer yaptığınız şeyde bir sevinç, rahatlık ya da hafiflik yoksa, bu ille de sizin yaptığınız şeyi değiştirmeniz gerektiği anlamına gelmez. Nasıl'ı değiştirmek yeterli olabilir. "Nasıl" da-ima "ne"den daha önemlidir. Elde etmek istediğiniz sonuçtan çok, bunu nasıl yaptığınıza daha fazla dikkat verip veremeyeceğinize bakın. En büyük dikkati yaşanan anın sunduğu şeye verin. Bu, olanı tamamen kabul ettiğiniz anlamına gelir, çünkü siz en büyük dikkati bir şeye verip de aynı zamanda ona direnemezsiniz.

Siz şimdiki ânı onurlandırır onurlandırmaz, tüm mutsuzluk ve mücadele ortadan kalkar, ve yaşam sevinç ve huzurla akmaya başlar. Şimdiki-anın farkındalığıyla davrandığınızda, yaptığınız her şey -en basit eylem bile- bir nitelik, özen ve sevgi duygusuyla dolu hale gelir.

**EYLEMİNİZİN SONUCUYLA İLGİLENMEYİN,** dikkatinizi sadece eylemin kendisine verin. Sonuç kendiliğinden gelecektir. Bu güçlü bir spiritüel uygulamadır.

Şimdi'den uzaklaşma dürtüsü ortadan kalktığında, Var'lık sevinci yaptığınız her şeye akar. Dikkatiniz Şimdi'ye döndüğü anda, bir mevcudiyet, bir sessizlik, bir huzur hissedersiniz. Artık doyum için geleceğe bağlı olmaz, kurtuluşu onda aramazsınız. Dolayısıyla da, sonuçlara bağlı olmazsınız. Bu durumda, ne başarısızlık ne de başarı içsel Var'lık halinizi değiştirebilecek güce sahiptir. Siz yaşam-durumunuzun altındaki yaşamı bulmuşsunuzdur.

Psikolojik zamanın yokluğunda, benlik duygunuzu kişisel geçmişinizden değil, Var'lıktan alırsınız. Dolayısıyla, zaten olduğunuz şeyden başka bir şey haline gelme psikolojik gereksinimi artık hissedilmez. Dünyada, yaşam-durumunuz düzeyinde, siz gerçekten zengin, bilgili, başarılı, şundan ya da bundan özgür hale gelebilirsiniz, ama Var'lığın daha derin boyutunda siz şimdi tamam ve bütünsünüzdür.

## ZAMAN'SIZ BİLİNÇ HALİ

Bedeninizin her hücresi yaşam dolu olduğunu hissedecek kadar anda mevcut olduğunda, ve siz o yaşamı her an Var'lık sevinci olarak hissedebildiğinizde, o zaman sizin zamandan özgür olduğunuz söylenebilir. Zamandan özgürleşmek kimliğiniz için geçmiş, ve doyumsuz için gelecek psikolojik gereksiniminden özgürleşmektir. O hayal edebileceğiniz en derin bilinç değişimini temsil eder.

**ZAMAN'SIZ BİLİNÇ HALİNİ İLK KEZ KISA BİR SÜRE İÇİN GÖRDÜĞÜNÜZDE**, zaman ve anda-mevcudiyet boyutları arasında gidip gelmeye başlarsınız. Önce dikkatinizin ne kadar seyrek bir biçimde gerçekten Şimdi'de bulunduğunun farkına varırsınız. Ama, orada, anda mevcut *olmadığınızı* bilmek büyük bir başandır: Bu bilinç -başlangıçta sadece birkaç saniye sürse bile- anda mevcudiyettir.

Sonra, giderek artan bir sıklıkla, bilincinizi geçmiş ve gelecek yerine şimdiki anda odaklamayı *seçersiniz*, ve her ne zaman Şimdi'yi yitirdiğinizi fark ederseniz, onun içinde sadece birkaç saniye değil, çok daha uzun bir süre kalabilirsiniz.

Böylece, mevcudiyet haline sağlamca yerleşip tam bilinçli olmadan önce, bir süre bilinç ve bilinçsizlik arasında gider gelirsiniz. Tekrar tekrar Şimdi'yi kaybeder, ve ona geri dönersiniz. En sonunda, anda-mevcudiyet hâkim haliniz olur.

## BOLUM 4

### BİLİNÇSİZLİĞİ YOK ETMEK

Yaşamınıza, her şeyin nispeten daha yolunda gittiği sıradan durumlarda daha fazla bilinç getirmek gerekir.

Bu şekilde, anda-mevcudiyet gücü açısından gelişirsiniz. Bu sizde ve çevrenizde yüksek titreşim frekanslı bir enerji alanı yaratır. Nasıl karanlık ışığın mevcudiyetinde varlığını sürdüremezse, hiçbir bilinçsizlik, olumsuzluk, uyuşmazlık ve şiddet de bu alana girip varlığını sürdüremez.

Siz -anda mevcut olmanın asli bir parçası olan- düşüncelerinizin ve duygularınızın tanığı olmayı öğrendiğinizde, sıradan bilinçsizliğin arka plândaki "cızırtısının" ilk kez farkına vardığınızda ve içinizin ne kadar nadiren rahat ve huzurlu olduğunu fark ettiğinizde şaşırabilirsiniz.

Düşünme düzeyinizde, yargılama, hoşnutsuzluk ve Şimdi'den uzağa zihinsel projeksiyon şeklinde bir hayli direnç bulacaksınız. Duygusal düzeyde, gizli bir huzursuzluk, gerilim, can sıkıntısı ya da sinirlilik cereyanı olacaktır. Her ikisi de alışılmış direnme hali içindeki zihnin veçheleridir.



**İÇİNİZDE ORTAYA ÇIKAN HUZURSUZLUK**, hoşnutsuzluk ve gerilimin nasıl gereksiz yargılama, olana direnme ve Şimdi'yi yadsıma sonucunda ortaya çıktığını gözlemleyin.

Siz bilincin ışığını ona yönelttiğinizde, bilinçsiz olan her şey eriyip yok olur.

Bir kez sıradan bilinçsizliği nasıl ortadan kaldıracığınızı bildiğinizde, anda-mevcudiyetinizin ışığı pırıl pırıl parlayacak, ve derin bilinçsizliğin aşağı çekişini hissettiğiniz her seferinde onunla başa çıkmanız çok daha kolay olacaktır. Bununla birlikte, sıradan bilinçsizlik çok normal olduğundan, başlangıçta onu fark etmeniz kolay olmayabilir.

**KENDİNİZİ GÖZLEMLEYEREK ZİHİNSEL-DUYGUSAL HALİNİZİ İZLEMİYİ** bir alışkanlık haline getirin.

"Ben şu anda huzurlu muyum?" sorusu kendinize sık sık sorabileceğiniz iyi bir sorudur.

Ya da, "Şu anda içimde ne oluyor?" diye sorabilirsiniz.

İçinizde ne olduğuyla, en azından dışarıda ne olduğuyla ilgilendiğiniz kadar ilgilenin. Eğer içinizi yoluna koyarsanız, dışarı da yoluna girecektir. Esas realite içinizde, ikincil realite dışınızdadır.

**AMA, BU SORULARI HEMEN YANITLAMAYIN.**

Dikkatinizi içinize yöneltin. İçinize bir bakın.

Zihniniz ne tür düşünceler üretiyor?

Ne hissediyorsunuz?

Dikkatinizi bedeninize yöneltin. Bedeninizde bir gerilim hissediyor musunuz?

Bir kez düşük düzeyde bir huzursuzluk, geri plânda bir cızırtı bulunduğunu saptadığınızda, Şimdi'yi yadsıyarak yaşamdan nasıl kaçtığınızı, ona nasıl direndiğinizi ya da onu nasıl yadsıdığınızı görmeye çalışın.

İnsanların şimdiki âna bilinçsizce direnmelerinin bir çok yolu vardır. Size birkaç örnek vereceğim. Uygulamayla, sizin kendini-gözleme, içsel halinizi izleme gücünüz keskinleşecektir.

**HER NEREDEYSENİZ TAMAMEN ORADA OLUN**

Gergin misiniz? Şimdiki âna ona ulaşma vasıtasına indirgeyecek kadar geleceğe ulaşmakla mı meşgulsünüz?

Gerginliğe (strese) "burada" olmak, ama "orada" olmayı istemek, ya da şimdi'de bulunmak ama gelecekte olmayı istemek yol açar. Bu sizi içsel olarak parçalayan bir bölünmedir.

Geçmiş, dikkatinizin büyük bölümünü alıyor mu? Sık sık onun hakkında olumlu ya da olumsuz biçimde konuşup düşünüyor musunuz? Başardığınız büyük şeyler, serüvenleriniz, deneyimleriniz, ya da kurban-olma öykünüz ve size yapılan korkunç şeyler, veya belki sizin bir başkasına yapmış olduğunuz şeyler hakkında...

Düşünce süreçleriniz suçluluk duygusu, kibir, iç-

leme, öfke, pişmanlık ya da kendine-acıma yaratıyor mu? Eğer öyleyse, o zaman sadece sahte bir benlik duygusunu güçlendirmekle kalmıyor, ama psişenizde geçmişin bir birikimini yaratarak bedeninizin yaşlanma sürecini de hızlandırıyor olursunuz. Çevrenizde geçmişe tutunma konusunda güçlü bir eğilime sahip olanları gözlemleyerek bunu kendiniz de görebilirsiniz.

**HER AN GEÇMİŞİ GERİDE BİRAKIN.** Sizin ona ihtiyacınız yoktur. Ona sadece şimdiki ânı mutlak şekilde ilgilendirdiğinde başvurun. Bu anın gücünü ve Var'lığın tamlığını hissedin. Mevcudiyetinizi hissedin.

Endişeli misiniz... Sık sık, "Eğer... olursa, ne olur?" diye düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse, kendini gelecekteki hayali bir duruma projekte eden ve korku yaratan zihninizle özdeşleşmişsinizdir. Böyle bir durumla başa çıkmanızın hiçbir yolu yoktur, çünkü o mevcut değildir. O zihinsel bir hayalettir.

Siz sadece şimdiki ânı kabul ve tasdik ederek bu sağlığı ve yaşamı kemiren deliliği durdurabilirsiniz.

**SOLUK ALIP VERİŞİNİZİN FARKINDA OLUN.** Havanın bedeninize girip çıkışını hissedin. İçsel enerji alanınızı hissedin. Zihnin hayali projeksiyonlarının tersine, gerçek yaşamda başa çıkmanız gereken tüm şey *bu andır*.

Kendinize gelecek yıl, yarın ya da beş dakika sonra değil, şu anda hangi "soruna" sahip olduğunuzu sorun. Bu anda yolunda olmayan ne vardır?

Şimdi ile daima başa çıkabilirsiniz, ama gelecekle asla başa çıkamazsınız, bunu yapmak zorunda da değilsiniz. Ne önce ne de sonra, ancak ona ihtiyacınız olduğu anda yanıt, güç, doğru eylem ya da kaynak ortaya çıkacaktır.

Siz "beklemeyi" alışkanlık haline mi getirdiniz? Yaşamınızın ne kadarını bekleyerek harcıyorsunuz?

Benim "küçük-ölçekte bekleme" dediğim şey postanede kuyrukta beklemek, trafik sıkışıklığında, havaalanında beklemek, ya da birisinin gelmesini, bir işin bitmesini vs. beklemektir. "Büyük-ölçekte bekleme" ise bir sonraki tatili, daha iyi bir işi, çocukların büyümelerini, gerçekten anlamlı bir ilişkiyi, başarıyı, para kazanmayı, önemli olmayı, aydınlanmayı beklemektir. İnsanların tüm yaşamlarını yaşamaya-başlamayı bekleyerek geçirmeleri az görülen bir şey değildir.

Beklemek bir zihinsel haldir. Temelde, bu sizin geleceği istediğiniz, şimdi'yi istemediğiniz anlamına gelir. Siz elde ettiğiniz şeyi istememekte, elde etmediğiniz şeyi istemektesinizdir. Her tür bekleyişle siz, bilinçsiz olarak, burada ve şimdi, yani olmak istemediğiniz yer ile, projekte edilen gelecek, yani olmak istediğiniz yer arasında içsel bir çatışma yaratırsınız. Bu da şimdi'yi yitirmenize yol açarak yaşam kalitenizi büyük ölçüde düşürür.

Örneğin, birçok insan zengin olmayı bekler. Zenginlik gelecekte gelemmez. Siz mevcut realitenizi -şu anda bulunduğunuz yeri, kimliğinizi, ne yaptığınızı- onurlandırıp, tümüyle kabul ve tasdik ettiğinizde, elde ettiğiniz şeyi tümüyle kabullendiğinizde, elde ettiğiniz şey

için şükran duymakta, *olan* için şükran duymakta, Var'lık için şükran duymaktasmızdır. Şimdiki an için ve *şimdiki yaşamın* bütünü için şükran duymak gerçek zenginliktir. O gelecekte gelemeyiz. Sonra, zamanla, o zenginlik sizin için çeşitli şekillerde tezahür eder.

Eğer elde ettiğiniz şey size doyum vermiyorsa, ya da mevcut yoksunluğunuz için düş kırıklığı veya öfke duyuyorsanız, bu sizi zengin olmaya güdüleyebilir, ama sonuçta büyük bir servet kazansanız bile, içsel yoksunluğu deneyimlemeyi, ve derinlerde kendinizi doyumsuz hissetmeyi sürdüreceksinizdir. Paranın satın alabileceği birçok heyecan verici deneyim yaşayabilirsiniz, ama onlar gelip geçecek ve sizi daima boş bir hisle ve daha fazla fiziksel ya da psikolojik doyum ihtiyacıyla bırakacaktır. Siz Var'lıkta kalamayacak, ve böylece gerçek zenginlik olan şimdiki yaşamın doluluğunu hissedemeyeceksiniz.

**BİR ZİHİN HALİ OLARAK BEKLEMİYİ BIRAKIN.** Beklemeye kaydığınızı fark ettiğinizde... kendinizi o halden hemen kurtarın. Şimdiki âna girin. Sadece *olun*, ve olmanın tadını çıkarın. Eğer orada, anda mevcutsanız, herhangi bir şeyi beklemenize asla ihtiyaç yoktur.

Böylece, bir dahaki sefere birisi size, "Seni beklettiğim için özür dilerim," dediğinde, ona, "Özür dilemene gerek yok, ben beklemedim. Ben burada durmuş, yaşadığım anın tadını çıkarıyordum," diyebilirsiniz.

Bunlar sıradan bilinçsizliğin bir parçası olan, zihnin şimdiki ânı yadsıma stratejilerinin sadece birkaçıdır. Onlar normal yaşamın bir parçası olduklarından kolayca fark edilmeyebilirler; bu arka plânda sürekli hoşnutsuzluk şeklinde bulunan bir cızırtıdır. Ama, siz içsel zihinsel-duygusal halinizi giderek daha çok izledikçe, geçmişin ya da geleceğin, yani bilinçsizliğin kapanına kısıldığınızda bunu fark etmeniz ve zaman rüyasından şimdiki âna uyanmanız daha kolay olacaktır.

Ancak, dikkatli olun: Zihinle özdeşleşmeye dayanan sahte, mutsuz benlik zamanda yaşar. O şimdiki anın kendisinin ölümü olduğunu bilir ve bu yüzden onun tarafından tehdit edildiğini hisseder. O sizi şimdi'nin dışına çıkarmak için elinden gelen her şeyi yapacaktır. O sizi zamanın kapanına kısıtlı tutmaya çalışacaktır.

Bir anlamda, anda-mevcudiyet hali beklemeye kıyaslanabilir. Bu sizin tüm dikkatinizi gerektiren, niteliksel olarak farklı bir bekleyiş türüdür. Her an bir şey olabilir, ve eğer siz tam anlamıyla uyanık, ve sessiz değilseniz, onu kaçırsınız. O haldeyken, tüm dikkatiniz Şimdi'de bulunur. Hayal kurmaya, düşünmeye, hatırlamaya, beklemeye harcanacak bir dikkat yoktur. O hal içinde hiçbir gerilim ve korku yoktur, sadece uyanık-tetik bir mevcudiyet vardır. Bütün Var'lığınızla, bedeninizin her hücresiyle orada mevcutsunuzdur.

O hal içinde, bir geçmişe ve bir geleceğe sahip olan "siz," bir başka deyişle, kişilik varlığını sürdüremez. Bununla birlikte, değerli hiçbir şey yitirilmemiştir. Siz hâlâ kendinizsiniz. Aslında, eskisine kıyasla çok

daha tam bir biçimde kendinizsiniz. Daha doğrusu, siz ancak *şimdi* gerçekten kendiniz olabilirsiniz.

\* \* \*

### GEÇMİŞ SİZİN HUZURUNUZDA VARLIĞINI SÜRDÜREMEZ

içinizdeki bilinçsiz geçmiş hakkında her neyi bilmeniz gerekiyorsa, şimdiki anın zorlukları, mücadeleleri onu ortaya çıkaracaktır. Eğer siz geçmişe dalarsanız, o dipsiz bir kuyu haline gelecektir. Daima daha fazlası vardır. Siz geçmişini anlamak ya da ondan kurtulmak için daha fazla zamana ihtiyacınızın olduğunu, bir başka deyişle, geleceğin sizi eninde sonunda geçmişten kurtaracağını düşünebilirsiniz. Bu bir illüzyondur. Sadece şimdi sizi geçmişten kurtarabilir. Daha fazla zaman sizi zamandan kurtaramaz.

Şimdi'nin gücüne erişin. Anahtar budur. Şimdi'nin gücü mevcudiyetinizin gücünden, yani, bilincinizin düşünce formlarından kurtulmasından başka bir şey değildir. Bu yüzden geçmişle şimdi başa çıkın. Geçmişe daha fazla dikkat verdikçe, onu daha çok güçlendirirsiniz, ve ondan bir "benlik" yaratma olasılığınız artar.

Yanlış anlamayın: Dikkat gereklidir, ama geçmişe geçmiş olarak değil. Dikkatinizi şimdi'ye verin; dikkatinizi şimdi ortaya çıkan davranışınıza, tepkilerinize, ruh hallerinize, düşüncelerinize, duygularınıza, korkularınıza ve arzularınıza verin. İçinizde geçmiş *vardır*. Eğer siz tüm bu şeyleri eleştirel ya da analitik olarak değil, yargılamadan izleyecek kadar orada yeterince mevcut

olabilirseniz, o zaman geçmişle başa çıkıyor ve onu mevcudiyetinizin gücüyle ortadan kaldırıyor olursunuz.

Siz kendinizi geçmişe giderek bulamazsınız. Siz kendinizi şimdi'ye gelerek bulursunuz.

## BÖLÜM 5

### GÜZELLİK MEVCUDİYETİNİZİN SESSİZLİĞİNDE ORTAYA ÇIKAR

Doğanın güzelliğinin, ihtişamının, kutsallığının farkına varmak için orada mevcut olmak gerekir. Siz hiç berrak bir gecede uzayın sonsuzluğuna gözlerinizi dikip de, onun mutlak sessizliği ve akla hayale sığmaz enginliği karşısında huşu içinde kaldınız mı? Ormanda akan bir derenin sesini hiç gerçekten dinlediniz mi? Ya da sessiz bir yaz akşamı alacakaranlıkta öten bir kuşun sesini?

Böyle şeylerin farkında olmak için, zihnin sessizleşmesi gerekir. Sizin sorunlardan, geçmiş ve gelecekten, tüm bilginizden oluşan kişisel yükünüzü bir an olsun bırakmanız gerekir; aksi takdirde, bakar ama görmez, duyar ama işitmezsiniz. Burada tüm mevcudiyetiniz gerekir.

**DIŞSAL FORMLARIN GÜZELLİĞİNİN ÖTESİNDE**, burada daha fazla bir şey vardır: bu isimlendirilemez, sözle anlatılamaz olan, derin, içsel ve kutsal bir özdür. Her ne zaman her nerede bir güzellik varsa, bu içsel öz bir biçimde ışık saçar. Ancak orada mevcut olduğunuzda, o kendisini gözlerinizin önüne serer.

Bu isimsiz öz ve sizin mevcudiyetiniz bir ve aynı olabilir mi?

Sizin mevcudiyetiniz olmadan o orada olabilir mi?

Ona derinlemesine girin. Bunu kendiniz bulun.

\* \* \*

## SAF BİLİNCİ İDRAK ETMEK

Her ne zaman zihninizi izlerseniz, bilinci zihin formlarından geri çeker, ona tekrar sahip çıkarsınız, ki bilinç o zaman izleyici ya da tanık haline gelir. Sonuçta, izleyici-formun ötesindeki saf bilinç- daha güçlü, zihinsel oluşumlar da daha zayıf hale gelir.

Biz zihni izlemekten söz ederken gerçekten kozmik öneme sahip bir olayı kişiselleştiriyoruz: Sizin vasıtanızla, bilinç formla özdeşleşme rüyasından uyanıyor ve formdan geri çekiliyor. Bu kronolojik zamana göre büyük olasılıkla hâlâ uzak gelecekte bulunan bir olayın habercisi, ama aynı zamanda şimdiden onun bir parçasıdır. Bu olaya "dünyanın sonu" denir.

**GÜNLÜK YAŞAMDA MEVCUT KALMAK İÇİN**, kendi içinizde derin bir biçimde köklenmeniz yararlı olur; aksi takdirde, inanılmaz bir devinirlik ve hıza sahip olan zihin sizi azgın bir nehir gibi sürükleyip götürecektir.

Bu tamamen bedeninizde bulunmak anlamına gelir. Dikkatinizin bir kısmının daima

bedeninizin içsel enerji alanında bulunması anlamına gelir. Bedeni içten doğru hissetmek anlamına gelir. Beden farkındalığı sizi anda-mevcut tutar. O sizi Şimdi'ye demirler.

Görüp dokunabildiğiniz beden sizi Var'lığa götüremez. O elle tutulur gözle görülür beden sadece bir dış kabuktur, ya da daha doğrusu, daha derin bir realitenin sınırlı ve çarpıtılmış bir algısıdır. Sizin doğal halinizde, Var'lığa bağlı olma hali içinde, bu daha derin realite her an, görünmez içsel beden, içinizdeki yaşam verici mevcudiyet olarak hissedilebilir. Böylece, "bedende bulunmak" bedeni içten doğru hissetmek, bedenin içindeki yaşamı hissetmek ve böylece dışsal formun ötesinde olduğunuzu bilmektir.

Tüm dikkatinizi zihniniz aldığı sürece sizin Var'lıkla bağınız kesilir. Bu olduğunda -ve bu çoğu insan için sürekli olarak olur- siz bedeninizde değilsinizdir.

Zihintüm bilincinizi emer ve onu zihin malzemesine dönüştürür. Böylece siz düşünmeyi durduramazsınız.

Var'lığın bilincine varmak için, bilinci zihinden geri istemeniz, ona yeniden sahip çıkmanız gerekir. Bu sizin ruhsal yolculuğunuzdaki en asli, en gerekli görevlerden biridir. O daha önce yararsız, boş ve kesintisiz düşünme kapanına kısılmış büyük miktarlarda bilinci serbest bırakacaktır. Bunu yapmanın çok etkili bir yolu dikkatinizin odağını düşünmekten alıp, bedene -Var'lığın hemen, fiziksel bedene yaşam veren görünmez enerji alanı olarak hissedilebileceği yere- yöneltmektir.

### İÇSEL BEDENLE BAĞ KURMAK

Lütfen bunu şimdi deneyin. Bu uygulama için gözlerinizi kapamanız yararlı olabilir. Daha sonra, "bedende olma" doğal ve kolay hale geldiğinde, bu artık gerekli olmayacaktır.

DİKKATİNİZİ BEDENİNİZE YÖNELTİN. Onu içten doğru hissedin. O canlı mı? Ellerinizde, kollarınızda, bacaklarınızda, ayaklarınızda, karnınızda, göğsünüzde yaşam var mı?

Tüm bedeni kaplayan ve her organa ve her hücreye canlı bir yaşam veren süptil enerji alanını hissedebiliyor musunuz? Onu aynı anda bedeninizin her bölümünde tek bir enerji alanı olarak hissedebiliyor musunuz?

Birkaç dakika kadar içsel bedeninizin verdiği his üzerinde odaklanın. Onun hakkında düşünmeye başlamayın. Onu hissedin.

Ona ne kadar çok dikkat verirsiniz, bu his o kadar berrak ve güçlü hale gelecektir. Bu her hücrenin sanki daha canlı bir hale gelmesi gibi bir his verecektir, ve eğer güçlü bir görme duyusuna sahipseniz, bedeninizin ışıldamaya başladığını görebilirsiniz. Böyle bir görüntünün size geçici olarak yardımcı olmasına karşın, bu süreçte görüntüden çok hisse dikkat edin. Bir görüntü, ne kadar güzel ya da güçlü olursa olsun, çoktan form olarak tanımlanmıştır, dolayısıyla daha derin bir biçimde nüfuz edecek daha az alan vardır.

### BEDENE DERİNLEMESİNE GİRMEK

Bedene daha da derinlemesine girmek için şu meditasyonu deneyin. Bunun uzun sürmesi gerekmez. On-onbeş dakika yeterlidir.

ÖNCE GELEN TELEFONLARIN YA DA BAŞKA İNSANLARIN SİZİ RAHATSIZ EDEMEYECEĞİ bir yere çekilin. Bir sandalyeye oturun, ama geriye yaslanmayın. Omurganızı dik tutun. Bu sizin uyanık kalmanıza yardımcı olacaktır. Ya da kendi sevdiğiniz meditasyon oturuşunu seçin.

Bedeninizin gevşemiş olduğundan emin olun. Gözlerinizi kapayın. Birkaç derin nefes alın. Karnınızdan doğru nefes alıp verin. Onun her nefes alıp verişte nasıl hafifçe genişleyip büzüldüğünü gözlemleyin.

Sonra bedenin tüm içsel enerji alanının farkında olun. Onun hakkında düşünmeyin, onu *hissedin*. Bunu yaparak, bilinci zihinden geri çekmiş, ona yeniden sahip çıkmış olursunuz. Eğer onu yararlı buluyorsanız, daha önce tarif ettiğim "ışık" imgelemesini kullanın.

İçsel bedeni berrak bir biçimde tek bir enerji alanı olarak hissedebildiğinizde, eğer mümkünse, her türlü görsel imgeyi bırakın ve sadece his üzerinde odaklanın. Eğer yapabilirseniz, fiziksel bedenle ilgili hâlâ sahip olabileceğiniz her türlü görsel imgeyi de bırakın. Bu durumda geriye kalan tek şey herşeyi-kapsa-

yan bir mevcudiyet ya da "var'lık" duygusudur, ve içsel beden sınırsız olarak hissedilir.

Sonra dikkatinizi bu hisse daha da derin bir biçimde verin. Onunla bir olun. Enerji alanı ile birleşin, öyle ki artık gözleyen ile gözlem-lenen, siz ve beden arasında bir ayrılık kalmasın, böyle bir dualite algılanmasın. Bu durumda içsel ile dışsal olan arasındaki ayrım ve fark da ortadan kalkar, böylece artık ayrı bir içsel beden kalmaz. Siz bedene derinlemesine girerek, bedeni aşarsınız.

Bu saf Var'lık âleminde rahat ettiğiniz, istediğiniz kadar kalın; sonra yine fiziksel beden, nefes alıp verişinizin ve fiziksel duyuların farkına varın, ve gözlerinizi açın. Birkaç dakika kadar çevrenizdeki şeylere meditatif bir biçimde, yani onları zihnen etiketlemeden bakın, ve bu sırada içsel bedeni hissetmeye devam edin.

Bu formsuz âleme girmek gerçekten özgürleştiricidir. O sizi formun ve formla özdeşleşmenin esaretinden kurtarır. O parçalara, çokluğa ayrılmadan önceki, ayrılıp farklılaşmamış hali içindeki yaşamdır. Biz ona Tezahür-Etmemiş-Olan, her şeyin görünmez Kaynağı, tüm varlıkların içindeki Var'lık diyebiliriz. O derin bir sessizlik ve huzur, ama aynı zamanda derin bir sevinç ve yoğun bir canlılık âlemidir. Siz orada mevcut olduğunuz her an bu Kaynaktan yayılan ışığa, saf bilince bir dereceye kadar "geçirgen" hale gelirsiniz. Ayrıca, ışığın

gerçek sizden ayrı olmadığını, onun sizin ta özünüzü oluşturduğunu da fark edersiniz.

Bilinciniz dışa doğru yöneldiğinde, zihin ve dünya ortaya çıkar. O içe doğru yöneldiğinde, kendi Kaynağını idrak eder ve yuvaya, Tezahür-Etmemiş-Olana geri döner.

Sonra, bilinciniz tezahür etmiş dünyaya geri döndüğünde, siz geçici olarak bıraktığınız form kimliğini yeniden üstlenirsiniz. Sizin bir isminiz, bir geçmişiniz, bir yaşam-durumunuz, bir geleceğiniz vardır. Ama, asli bakımdan siz eskiden olduğunuz kişi değilsinizdir: Siz içinizde, "bu dünyaya ait olmayan" (aslında sizden ayrı olmadığı gibi, bu dünyadan da ayrı olmayan) bir realiteyi kısa bir süre için görmüşsünüzdür.

Şimdi ruhsal uygulamanız bu olsun:

YAŞAMINIZI SÜRDÜRÜRKEN, dikkatinizin yüzde yüzünü dış dünyaya ve zihninize vermeyin. Dikkatinizin bir kısmını içinizde tutun.

Günlük faaliyetlerle meşgulken bile, özellikle insanlarla ilişkileriniz sırasında ya da doğayla ilişki kurarken içsel bedeni hissedin. Onun derinlerindeki sessizliği ve devinimsizliği hissedin. Kapıyı açık tutun.

Yaşamınız boyunca, Tezahür-Etmemiş-Olan'm bilincinde olmak gerçekten mümkündür. Onu geri plânda bir yerde derin bir huzur duygusu, dışarıda her ne olursa olsun sizi asla terk etmeyen bir sessizlik ve devinimsizlik olarak hissedersiniz. Siz Tezahür-Etmemiş-



Olan ile tezahür etmiş olan arasında, Tanrı ile dünya arasında bir köprü haline gelirsiniz.

Bu bizim aydınlanma dediğimiz, Kaynağa bağlanma halidir.

\*\*\*

### İÇİNİZDE DERİN BİR BİÇİMDE KÖKLENİN

Bunun anahtarı içsel bedeninizle kalıcı bir bağlantı içinde bulunmak, onu her zaman hissetmektir. Bu hızla derinleşecek ve yaşamınızı dönüşüme uğratacaktır. Bilincinizi içsel bedene daha fazla yönelttiğinizde, onun titreşim frekansı daha çok yükselecektir, bu bir elektrik düğmesini çevirip akımı artırdığınızda loş bir ışığın daha parlak hale gelmesine benzer. Bu yüksek enerji düzeyinde, olumsuzluk artık sizi etkileyemez, ve böylece yaşamınıza bu daha yüksek frekansı yansıtan yeni koşulları çekersiniz.

Eğer dikkatinizi bedende mümkün olduğunca çok tutarsanız, Şimdi'de demirlemiş olursunuz. Böylece kendinizi dış dünyada kaybetmez, kendinizi zihninizde kaybetmezsiniz. Düşünceler ve duygular, korkular ve arzular hâlâ belli bir dereceye kadar orada bulunabilir, ama sizi ele geçirip yönetemezler.

**LÜTFEN, ŞU ANDA DİKKATİNİZİN NEREDE BULUNDUĞUNU İNCELEYİN.** Siz şu anda bir kitapta bu sözleri okuyorsunuz. Dikkatinizin odağı budur. Ayrıca, çevrenizdeki şeylerin, diğer insanların vs. de göreceli olarak farkındasınız.

Dahası, burada okuduğunuz şeyle ilgili bir zihinsel faaliyet, bir zihinsel yorum da olabilir.

Ancak, tüm bunların *tüm* dikkatinizi masetmesine gerek yoktur. Aynı zamanda içsel bedeninizle temasta olup olamayacağınızı görün. Dikkatinizin bir bölümünü içinizde tutun. Onun tümüyle dışarı akmasına izin vermeyin. Tüm bedeninizi, tek bir enerji alanı olarak, içten doğru hissedin. Bu tüm bedeninizle dinliyor ya da okuyor olmanız gibidir. Lütfen, gelecek günlerde ve haftalarda bunu uygulayın.

Tüm dikkatinizi zihne ve dış dünyaya vermeyin. Elbette yaptığınız şey üzerinde odaklanın, ama aynı zamanda mümkün olan her an içsel bedeni de hissedin. İçinizde köklenmiş halde kalın. Sonra bunun bilinç halinizi ve yaptığınız şeyin niteliğini, kalitesini nasıl değiştirdiğini gözlemleyin.

Lütfen, söylediklerimi öylece kabul ya da ret etmeyin. Onları sınavın.

\*\*\*

### BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEK

Bağışıklık sisteminizi güçlendirme ihtiyacı duyduğunuzda yapabileceğiniz basit ama güçlü bir şifa meditasyonu vardır. O özellikle bir hastalığın ilk belirtilerini hissettiğinizde yapılırsa etkili olur, ama eğer onu sık aralıklarla ve yoğun bir odaklanmayla yaparsanız ilerle-

miş hastalıklarda da işe yarar. O ayrıca enerji alanınızı karıştıran herhangi bir olumsuzluk formunu da etkisiz kılabilir.

Ancak, o anbean bedende bulunma uygulamasının yerine geçirilebilecek bir şey değildir; aksi takdirde, onun etkisi geçici olacaktır. İşte bu meditasyon:

**BİRKAÇ DAKİKA BOŞ KALDIĞINIZDA**, ve özellikle gece uykuya dalmadan önce son şey, ve sabah yataktan kalkmadan önce ilk şey olarak, bedeninizi bilinçle "doldurun." Gözlerinizi kapayın. Sırt üstü uzanın. Önce dikkatinizi bedeninizin değişik bölümlerinde, ellerinizde, ayaklarınızda, kollarınızda, bacaklarınızda, karnınızda, göğsünüzde, başınızda vs. odaklayın. Yaşam enerjisini bu bölümlerin içinde mümkün olduğunca yoğun bir biçimde hissedin. Her bölüm üzerinde en az on-beş saniye kadar odaklanın.

Sonra dikkatinizi bedeninizde, ayaklardan başa, baştan ayaklara birkaç kez bir dalga gibi dolaştırın. Bunun sadece bir dakikanızı alması gerekir. Bundan sonra, içsel bedeninizi bir bütün olarak, tek bir enerji alanı olarak hissedin. Birkaç dakika kadar bu hissi sürdürün.

Bu zaman esnasında yoğun bir biçimde mevcut olun, bedeninizin her hücresinde mevcut olun.

Eğer zihin ara sıra dikkatinizi bedenden çekmeyi başarır ve siz kendinizi bir düşüncede kaybederseniz alırmayın. Bunun olduğunu fark eder etmez, dikkatinizi yine içsel bedene yöneltin.

\* \* \*

## ZİHNİN YARATICI KULLANIMI

Eğer zihninizi belli bir amaçla kullanmamız gerekiyorsa, onu içsel bedeninizle birlikte kullanın. Ancak düşünce olmadan bilinçli olabiliyorsanız zihninizi yaratıcı bir biçimde kullanabilirsiniz, ve bu hal içine en kolay bedeniniz vasıtasıyla girebilirsiniz.

**HER NE ZAMAN BİR YANITA, BİR ÇÖZÜME, YA DA YARATICI BİR FİKRE İHTİYAÇ DUYARSANIZ**, dikkatinizi içsel enerji alanınızda odaklayarak bir süre için düşünmeyi bırakın. Sessizliğin farkında olun.

Yeniden düşünmeye başladığınızda, bu taze ve yaratıcı bir düşünme olacaktır. Herhangi bir düşünce faaliyeti içindeyken, birkaç dakikada bir düşünme ile içsel dinleme, içsel sessizlik arasında gidip gelmeyi bir alışkanlık haline getirin.

Yani, sadece kafanızla değil, tüm bedeninizle düşünün.

\* \* \*

*Şimdi'nin Çücü - Uygulama*

## NEFESİN SİZİ BEDENE SOKMASINA İZİN VERİN

İçsel bedenle temas kurmakta zorlandığınız anlarda, önce nefes alıp verişiniz üzerinde odaklanmanız genelde daha kolay olur. Kendi başına güçlü bir meditasyon olan bilinçli nefes alıp verme sizi yavaş yavaş bedenle temasa sokacaktır.

**O BEDENİNİZE GİRİP ÇIKARKEN, NEFESİ DİKKATİNİZLE TAKİP EDİN.** Her nefes alıp verişte karnınızın hafifçe genişleyip büzüldüğünü hissedin.

Eğer gözünüzde canlandırmayı kolay buluyorsanız, gözlerinizi kapayın, ışıkla kuşatıldığınızı ya da ısıldayan bir maddeye, bir bilinç denizine gömüldüğünüzü görün. Sonra bu ışı-ğ-ı nefes alırken içinize çekin. Bu ısıldayan maddenin bedeninizi doldurduğunu ve onu da ısıldar hale getirdiğini hissedin.

Sonra yavaş yavaş bu his üzerinde daha çok odaklanın. Bu sırada hiçbir görsel imgeye bağlanmayın. Şimdi siz artık bedeninizdesiniz. Siz Şimdi'nin gücüne eriştiniz.

## İKİNCİ KISIM

## SPIRİTÜEL UYGULAMA OLARAK İLİŞKİLER

+

## BOLUM 6

### ACI BEDENİNİ YOK ETMEK

*Sevgi bir Var'lık halidir.  
Sevginiz dışarıda değil, içinizin derinliklerindedir.  
Siz onu asla yitiremezsiniz, ve o sizi terk edemez.  
O bir başka bedene, bir dışsal forma bağlı değildir.*

İnsanın çektiği acının büyük bölümü gereksizdir. O, gözlemlenmeyen zihin yaşamınızı yönettiği sürece kendi-yarattığınız bir şeydir. Şimdi yarattığınız acı daima, olanı kabullenmemekten, olana bilinçsiz bir biçimde direnmekten kaynaklanır.

Düşünce düzeyinde, direnme bir yargı biçimidir. Duygusal düzeyde, o bir olumsuzluk biçimidir. Acının yoğunluğu şimdiki âna karşı direnmenin derecesine bağlıdır, ve bu da zihninizle ne kadar güçlü bir biçimde özdeşleştiğinize bağlıdır. Zihin daima Şimdi'yi yadsı-maya ve ondan kaçmaya çalışır.

Bir başka deyişle, zihninizle ne kadar çok özdeşleşirseniz, o kadar çok acı çekersiniz. Ya da onu şöyle koyabiliriz: Şimdi'yi ne kadar çok onurlandırır ve kabul ederseniz, acıdan, ıstıraptan -ve egosal zihinden- o kadar çok kurtulursunuz.

Bazı spiritüel öğretiler tüm acının aslında bir illüzyon olduğunu söyler, ve bu gerçektir. Burada mesele şudur: Bu sizin için gerçek midir? Salt inanç onu gerçek kılmaz. Siz yaşamınızın geriye kalan kısmında acı çekip, bir yandan da onun bir illüzyon olduğunu söyle-

yip durmak istiyor musunuz? Bu sizi acıdan kurtarır mı? Burada bizi ilgilendiren şey sizin bu gerçeği nasıl *gerçekleştirebileceğiniz*, onu kendi deneyiminizde nasıl gerçek kılabilceğinizde.

Siz zihninizle özdeşleştiğiniz sürece, ya da spiritüel bir deyişle, bilinçsiz olduğunuz sürece acı kaçınılmazdır. Ben burada, aslında, fiziksel acının ve hastalığın da ana nedeni olan duygusal acıdan söz ediyorum. İçerleme, nefret, kendine-acıma, suçluluk duygusu, öfke, depresyon, kıskançlık, ve en hafif sinirlenme bile bir acı biçimidir. Ve her haz ya da duygusal yükseklik, içinde -ayrılmaz zıddı olan ve zamanla tezahür edecek olan- acının tohumunu taşır.

"Kafayı bulmak" için uyuşturucu kullanmış olan herkes o sırada duyulan yüksek hazın eninde sonunda düşük bir hale dönüşeceğini, hazın bir biçimde acıya dönüşeceğini bilir. Birçok insan ayrıca kendi deneyiminden yakın-mahrem bir ilişkinin nasıl kolayca ve hızla bir haz kaynağı olmaktan çıkıp bir acı kaynağına dönüşebileceğini bilir. Daha yüksek bir perspektiften görüldüğünde, olumlu ve olumsuz kutuplar aynı paranın iki yüzüdür, her ikisi de altta yatan ve zihinle özdeşleşmiş egosal bilinç halinden ayrılmaz acının birer parçasıdır.

Acınızın iki düzeyi vardır: şimdi yarattığınız acı, ve geçmişten gelen ve hâlâ zihninizde ve bedeninizde yaşayan acı.

Siz Şimdi'nin gücüne erişemediğiniz sürece, deneyimlediğiniz her duygusal acı geride içinizde yaşamayı sürdüren bir acı kalıntısı bırakır. O zaten orada bulunan

geçmişin acısıyla birleşir, ve zihninize ve bedeninize yerleşir. Buna, elbette, çocukluğunuzda çektiğiniz, içine doğduğunuz dünyanın bilinçsizliğinin neden olduğu acı da dahildir.

Bu birikmiş acı, bedeninizi ve zihninizi işgal eden olumsuz bir enerji alanıdır. Eğer onu kendi başına bir varlık, görünmez bir varlık olarak görürseniz, gerçeğe çok yaklaşmış olursunuz. O duygusal acı-bedenidir.

Acı bedeni iki tarzda var olur: uykuda ve aktif. Bir acı-bedeni zamanın yüzde doksanında uykuda olabilir; ancak, o derin bir biçimde mutsuz bir insanda yüzde yüze kadar aktif olabilir. Bazı insanlar neredeyse tamamen acı-bedeniyle yaşarken, diğerleri onu sadece yakın ilişkilerde, ya da geçmişteki kayıp ve terk edilmeye, fiziksel ve duygusal yaralara bağlı durumlarda deneyimleyebilirler.

Özellikle eğer o geçmişinizden kaynaklanan bir acı kalıbıyla rezonanstaysa, onu her şey aktive edebilir. O uyku aşamasından uyanmaya hazır olduğunda, bir düşünce, ya da size yakın biri tarafından söylenen masum bir söz bile onu aktive edebilir.

\*\*\*

### ACI BEDENİYLE ÖZDEŞLEŞMEYİ KIRMAK

ACI-BEDENİ ONU DİREKT OLARAK GÖZLEMLEMENİZİ ve onun ne olduğunu görmenizi istemez. Onu gözlemlediğiniz, onun içinizdeki enerji alanını hissettiğiniz, ve dikkatinizi ona yönelt-

tiğiniz anda, bu özdeşleşme kırılır. Böylece daha yüksek bir bilinç boyutu gelir. Ben ona *anda mevcudiyet* derim. Siz şimdi acı-bedeninin tanığı ya da izleyicisisinizdir. Bu onun artık sizi "sizmiş gibi görünerek" kullanamaya-çağı, ve kendisini sizin vasitanızla tekrar dolduramayacağı anlamına gelir. Siz kendi en içteki gücünüzü bulmuşsunuzdur.

Bazı acı-bedenleri, örneğin sızlanıp duran bir çocuk gibi, sevimsiz ama nispeten zararsızdır. Diğerleri ise acımasız ve yıkıcı canavarlardır. Bazıları fiziksel olarak, birçoğu da duygusal olarak şiddetlidir. Bazıları çevrenizde bulunan ya da size yakın olan insanlara saldırırken, diğerleri size, yani evsahiplerine saldırabilir. O zaman yaşamınızla ilgili düşünceleriniz ve hisleriniz derin bir biçimde olumsuz ve kendini-yıkıcı hale gelir. Hastalıklar ve kazalar çoğunlukla bu şekilde yaratılır. Bazı acı-bedenleri evsahiplerini intihara bile sürükler.

Siz bir insanı tanıdığınızı düşünürken ve birden bu yabancı, iğrenç yaratıkla ilk kez yüz yüze geldiğinizde, büyük bir şok yaşarsınız. Ancak, bunu kendinizde gözlemlemeniz bir başkasında gözlemlemenizden daha önemlidir.

**KENDİNİZDE, HER NE ŞEKİLDE OLURSA OLSUN, HERHANGİ BİR MUTSUZLUK BELİRTİSİNİ GÖZLEMLEYİN,** o uyanan acı-bedeni olabilir. Bu sinirlenme, sabırsızlık, sıkıntılı bir ruh hali, incitme arzusu, öfke, hiddet, depresyon, ilişkiniz-

de bir dram yaratma ihtiyacı vs. olabilir. O uyku halinden uyandığı anda onu yakalayın.

Acı-bedeni, var olan diğer her varlık gibi, varlığını sürdürmek ister, ve ancak sizin onunla bilinçsizce özdeşleşmenizi sağlayabilirse varlığını sürdürebilir. O sonra ayaklanıp sizi ele geçirebilir, "siz olur" ve sizin vasitanızla yaşar.

Onun sizin vasitanızla "beslenmeye" ihtiyacı vardır. O kendi türündeki enerjiyle rezonansa giren her türlü deneyimle beslenecektir; bu daha fazla acı yaratan herhangi bir şey -öfke, yıkıcılık, nefret, üzüntü, duygusal dram, şiddet, hatta hastalık- olabilir. Böylece acı-bedeni, sizi ele geçirdiğinde, yaşamınızda kendi enerji frekansını geri yansıtan, beslenebileceği bir durum yaratacaktır. Acı sadece acıyla beslenebilir. Acı sevinçle beslenemez. O sevinci gerçekten sindirilemez bulur.

Bir kez acı-bedeni sizi ele geçirdiğinde, siz daha fazla acı istersiniz. Siz bir kurban ya da kurban-eden haline gelirsiniz. Acı vermek, ya da acı çekmek istersiniz, veya her ikisini birden istersiniz. İkisi arasında aslında çok fark yoktur. Elbette, siz bunun farkında değilsinizdir, ve acı istemediğinizi hararetle iddia edeceksinizdir. Ama, yakından baktığınızda, düşünce ve davranış biçiminizin acıyı -kendiniz ve başkaları için- sürdüreceği şekilde olduğunu göreceksiniz. Eğer bunun gerçekten bilincinde olsaydınız, bu kalıp yok olup giderdi, çünkü daha fazla acı istemek deliliktir, ve hiç kimse bilinçli olarak deli değildir.

Egonun karanlık bir gölgesi olan acı-bedeni aslında bilincinizin ışığından korkar. O keşfedilmekten korkar. Onun varlığını sürdürmesi sizin onunla bilinçsizce özdeşleşmenize, ve içinde yaşayan acıyla yüzleşmekten bilinçsizce korkmanıza bağlıdır. Ama, eğer onunla yüzleşmezseniz, eğer bilincinizin ışığını acıya yöneltmezseniz, onu tekrar tekrar yaşamaya zorlanırsınız.

Acı-bedeni size bakmaya dayanamayacağınız tehlikeli bir canavar gibi görünebilir, ama sizi temin ederim ki, o sizin mevcudiyetinizin gücüne galip gelemecek asılsız bir hayalettir.

**SİZ ÖZDEŞLEŞMEYİ KIRMAYA BAŞLAYIP, İZLEYİCİ HALİNE GELDİĞİNİZDE**, acı-bedeni bir süre daha işlemeye devam edip sizi onunla tekrar özdeşleşmeniz için kandırmaya çalışacaktır. Sizin artık onunla özdeşleşerek ona enerji vermenize rağmen, o -artık itilmese de bir süre dönmeyi sürdürecektir olan bir çıkırık gibi- belli bir devingenliğe sahiptir. Bu aşamada, o bedenin değişik yerlerinde ağrılar ve acılar da yaratabilir, ama bunlar kalıcı değildir.

Orada mevcut olun, bilinçli kaim. İçsel alanınızın daima-tetik ve uyanık koruyucusu olun. Sizin acı-bedenini direkt olarak izleyebilecek ve onun enerjisini hissedebilecek kadar orada mevcut olmanız gerekir. O zaman o sizin düşüncünüzü kontrol edemez. Düşüncünüz acı-bedeninin enerji alanına uyum-

landığı anda, siz onunla özdeşleşir ve onu yine düşüncelerinizle besliyor olursunuz. Örneğin, eğer öfke acı-bedeninin hâkim enerji titreşimiye ve siz öfkeli düşünceler düşünüyor, birinin size yapmış olduğu şey ya da sizin ona ne yapacağınız üzerinde duruyorsanız, o zaman siz bilinçsiz hale gelmişsinizdir, ve acı-bedeni "siz" haline gelmiştir. Öfkenin olduğu her yerde, daima altta yatan bir acı vardır.

Ya da karanlık bir ruh hali üzerinize çöküp de, siz olumsuz bir zihin-kalıbına girmeye ve yaşamınızın ne kadar berbat olduğunu düşünmeye başladığınızda, düşüncünüz acı-bedenine uyumlanmış, ve siz bilinçsiz, ve acı-bedeninin saldırısına açık hale gelmiş olursunuz.

Burada ben "bilinçsiz" sözcüğünü bir zihinsel ya da duygusal kalıpla özdeşleşme anlamında kullanıyorum. O izleyici'nin tümüyle yokluğu anlamına gelir.

\*\*\*

## İSTIRABI BİLİNCE DÖNÜŞTÜRMEK

Sürdürülen bilinçli dikkat acı-bedeni ile düşünce süreçleriniz arasındaki bağı koparır ve değişim-dönüşüm sürecini başlatır. Bu, acının bilincinizin ateşinin yakıtı haline gelmesi gibidir, o zaman o daha parlak bir biçimde yanar.

Bu kadim simya sanatının ezoterik anlamıdır: bu, adi metalin altına, ıstırapın bilince dönüştürülmesidir. Böylece, içsel bölünme şifa bulur, ve siz tekrar bütün hale gelirsiniz. O zaman size düşen sorumluluk daha fazla acı yaratmamaktır.

### **DİKKATİNİZİ İÇİNİZDEKİ HİSTE ODAKLAYIN.**

Onun acı-bedeni olduğunu bilin. Onun orada olduğunu kabul edin. Onun hakkında *düşünmeyin*, hissetmenin düşünmeye dönüşmesine izin vermeyin. Yargılamayın ya da analiz etmeyin. Ondan kendinize bir kimlik yaratmayın. Orada mevcut kaim, ve içinizde olup bitenin gözlemcisi olmayı sürdürün.

Sadece duygusal acının değil, ama aynı zamanda "gözlemleyenin," sessiz izleyicinin de farkında olun. Bu, Şimdi'nin gücü, kendi bilinçli mevcudiyetinizin gücüdür. Sonra neler olduğunu görün.

### **ACI-BEDENİYLE EGO ÖZDEŞLEŞMESİ**

Az önce tarif ettiğim süreç, çok derin bir biçimde güçlü, ancak basit bir süreçtir. O bir çocuğa bile öğretilir, ve inşallah bir gün çocukların okulda öğrendikleri ilk şeylerden biri olacaktır. Bir kez siz içinizde olup bitenin izleyicisi olarak orada mevcut olma temel prensibini anladığınızda -ve onu deneyimleyerek "anladığınızda"- en etkili değişim-dönüşüm vasıtası hizmetinizde olur.

Bu, acıyla özdeşleşmeyi kırma sürecinde yoğun bir içsel dirençle karşılaşabileceğinizi yadsımak değildir. Özellikle eğer yaşamınızın büyük bölümünü duygusal acı-bedeninizle özdeşleşerek geçirmişseniz ve benlik duygunuzun bütünü ya da büyük bir bölümü ona yatı-

rım yapmışsa böyle bir dirençle karşılaşabilirsiniz. Bu özdeşleşme ve yatırım sizin acı-bedeninizden mutsuz bir benlik yaratmış, ve bu zihin-ürünü kurgunun gerçek siz olduğuna inanmış olduğunuz anlamına gelir. Bu durumda, kimliğinizi yitirme konusundaki bilinçsiz korku bu özdeşleşmenin kırılmasına karşı güçlü bir direnç yaratacaktır. Bir başka deyişle, siz bilinmeyene bir sığrama yapıp, aşına olduğunuz mutsuz benliği yitirmeyi göze almaktansa, acı içinde olmayı -acı-bedeni olmayı tercih edebilirsiniz.

**KENDİ İÇİNİZDEKİ DİRENCİ GÖZLEMLEYİN.** Acınıza bağlılığınızı gözlemleyin Çok uyanık olun. Mutsuz olmaktan aldığınız garip zevki gözlemleyin. Onun hakkında konuşma ya da onu düşünme dürtüsünü, içinizden gelen bu zorlayıcı hissi gözlemleyin. Eğer bu direnci bilinçli hale getirirseniz o ortadan kalkacaktır.

O zaman dikkatinizi acı-bedenine yöneltebilir, orada tanık olarak mevcut olabilir, ve böylece onun değişim-dönüşümünü başlatabilirsiniz.

Bunu sadece *siz* yapabilirsiniz. Hiç kimse onu sizin için yapamaz. Ama, eğer gerçekten bilinçli birini bulabilecek kadar şanslıysanız, eğer o insanla birlikte olabilir ve ona mevcudiyet hali içinde katılabilirseniz, bu yararlı olabilir ve süreci hızlandırabilir. Bu yolla, sizin kendi ışığınız hızla güçlenecektir.

Bir odun hararetle yanan bir başka odunun yanına



konduğunda, ve bir süre sonra onlar tekrar birbirlerinden ayrıldıklarında, birinci odun çok daha büyük bir hararetle yanıyor olacaktır. Ne de olsa, bu aynı ateştir. Böyle bir ateş olmak bir spiritüel öğretmenin işlevlerinden biridir. Bazı terapistler de, eğer zihin düzeyini aşmışlarsa ve sizinle çalışırken yoğun bir bilinçli mevcudiyet halini yaratıp sürdürebiliyorlarsa, bu işlevi yerine getirebilirler.

Hatırlanacak ilk şey şudur: Kendinize acıdan bir kimlik oluşturduğunuz sürece, ondan kurtulamazsınız. Benlik duygunuzun bir bölümü duygusal acınıza yatırım yaptığı sürece, siz o acıyı şifalandırmak için yaptığınız her girişime bilinçsiz olarak direnecek ya da onu engelleyeceksinizdir.

Neden? Nedeni çok basittir, acı sizin asli bir parçanız haline geldiğinden, kendinizi eksiksiz bir biçimde korumak istersiniz. Bu bilinçsiz bir süreçtir, ve onun üstesinden gelmenin tek yolu onu bilinçli hale getirmektir.

\*\*\*

### MEVCUDİYETİNİZİN GÜCÜ

ACINIZA BAĞU OLDUĞUNUZU ya da daha önce öyle olduğunuzu birden görmek gerçekten şok edici bir idrak olabilir. Siz bunu idrak ettiğiniz anda, bu bağı da koparırsınız.

Acı-bedeni bir varlık gibi sizin içinize geçici olarak yerleşmiş bir enerji alanıdır. O kapana kısılmış ya-

şam enerjisidir, o artık akmayan enerjidir.

Kuşkusuz, acı-bedeni geçmişte vuku bulmuş belli şeylerden ötürü oradadır. O sizin içinizde yaşayan geçmiştir, ve eğer onunla özdeşleşirseniz, geçmişle özdeşleşmiş olursunuz. Bir kurban kimliği geçmişin şimdi' den daha güçlü olduğu inancıdır, ki bu gerçeğin tam tersidir. O, diğer insanların ve onların size yapmış oldukları şeylerin sizin şimdi kim olduğunuzdan, duygusal acınızdan ya da gerçek benliğiniz olamamanızdan sorumlu oldukları inancıdır.

Gerçek şu ki, var olan tek güç bu anda bulunur: O sizin mevcudiyetinizin gücüdür. Bir kez bunu bildiğinizde, şimdi içsel alanınızdan -başka kimsenin değil- *sizin* sorumlu olduğunuzu ve geçmişin Şimdi'nin gücüne üstün gelemeyeceğini de idrak edersiniz.

Bilinçsizlik onu yaratır; bilinç onu kendisine, yani bilince dönüştürür. Aziz Petrus bu evrensel prensibi çok güzel bir biçimde ifade etmiştir: "Her şey ışığa maruz kaldığında ortaya çıkar ve ışığa maruz kalan her şey ışık haline gelir."

Siz nasıl karanlıkla savaşırsanız, acı-bedeniyle de savaşırsınız. Bunu yapmaya çalışmak içsel çatışma ve daha fazla acı yaratır. Onu izlemek, gözlemlemek yeterlidir. Onu izlemek, onu o anda *olanın* bir parçası olarak kabul etmek anlamına gelir.

## BÖLÜM 7

### BAĞIMLILIK İLİŞKİLERİNDEN AYDINLANMIŞ İLİŞKİLERE

#### SEVGİ / NEFRET İLİŞKİLERİ

Siz mevcudiyet bilinç frekansına girmedikçe, tüm ilişkiler, özellikle yakın ilişkiler derin bir biçimde kusurlu ve nihai olarak bozuk-işlevli olur. Onlar -örneğin, "aşık olduğunuzda"- bir süre kusursuz görünebilir ama, değişmez bir biçimde, tartışmalar, çatışmalar, doyumsuzluk ve duygusal, hatta fiziksel şiddet giderek artan bir sıklıkta meydana geldiğinde bu görünüşteki kusursuzluk bozulur.

Öyle görünüyor ki, "sevgi ilişkilerinin" çoğu çok geçmeden sevgi/nefret ilişkilerine dönüşür. O zaman sevgi en ufak bir darbede vahşi bir saldırıya, düşmanlık hissine ya da sevgisizliğe dönüşebilir. Bu normal bir durum olarak görülür.

Eğer ilişkilerinizde hem "sevgiyi," hem de sevginin zıddını -saldırıyı, duygusal şiddeti vs.- yaşıyorsanız, o zaman büyük olasılıkla, ego bağılılığını ve bağımlılık yaratan yapışmayı sevgiyle kanştırıyorsunuzdur. Siz partnerinizi bir an sevip de bir sonraki an ona

saldıramazsınız. Gerçek sevginin bir zıddı, bir karşıtı yoktur. Eğer sizin "sevginizin" bir karşıtı varsa, o zaman o sevgi değil, egonun daha tam ve daha derin bir benlik duygusu için duyduğu güçlü ihtiyaçtır, ve diğer insan bu ihtiyacı geçici bir süre için karşılar. O egonun kurtuluşun yerine geçirdiği şeydir, ve kısa bir süre için kurtuluş duygusu verir.

Ancak bir nokta gelir, partneriniz sizin (daha doğrusu, egonuzun) ihtiyaçlarınızı karşılamayacak şekilde davranır. Egosal bilincin asli bir parçası olan, ama "sevgi ilişkisi" tarafından örtülmüş olan korku, acı ve yoksunluk hisleri böylece tekrar ortaya çıkar.

Diğer her bağımlılıkta olduğu gibi, uyuşturucu bulduğunuzda siz yükseklerde uçarsınız, ama değişmez bir biçimde, bir zaman gelir, artık uyuşturucu işe yaramaz olur.

O acı verici hisler yeniden ortaya çıktığında, onları eskisinden de daha güçlü bir biçimde hissedersiniz, ve dahası, şimdi partnerinizi bu hislerin *nedeni* olarak algıyorsunuz. Bu o hisleri dışa projekte ettiğiniz ve diğer kişiye acınızın bir parçası olan vahşi bir şiddetle saldırduğunuz anlamına gelir.

Bu saldırın partnerinizin kendi acısını uyandırabilir, ve o da size karşı saldırıda bulunabilir. Bu noktada ego hâlâ, bilinçsiz bir biçimde, saldırısının ya da kurnazca yönlendirme girişimlerinin partnerinizin davranışını değiştirmesini sağlayacak yeterli bir ceza olacağını ummaktadır, böylece o bu insanı yine acınızı örtmek için kullanabilecektir.

Her bağımlılık kendi acınızla yüzleşip onu aşmayı

bilinçsiz olarak reddetmekten kaynaklanır. Her bağımlılık acıyla başlayıp acıyla biter. Bağımlı olduğunuz madde her ne ise -bu alkol, yemek, yasal ya da yasadışı uyuşturucular, veya bir kişi olabilir- siz acınızı örtmek için bir şeyi ya da birini kullanmaktasmızdır.

İşte bu yüzden, başlangıçtaki mutluluk ve esrime duygusu geçtikten sonra aşk ilişkilerinde bu kadar çok mutsuzluk ve acı yaşanır. Acı ve mutsuzluğa neden olan bu ilişkiler değildir. Onlar sizin içinizde zaten bulunan acı ve mutsuzluğu ortaya çıkarır. Her bağımlılık bunu yapar. Her bağımlılık artık sizin işinize yaramadığı bir noktaya erişir; o zaman acıyı her zamankinden daha yoğun bir biçimde hissedersiniz.

Çoğu insanın daima şimdiki andan kaçmaya çalışıp kurtuluşu gelecekte aramasının bir nedeni budur. Eğer onlar dikkatlerini Şimdi'de odaklasalardı karşılaşılabilecekleri ilk şey kendi acılarıdır, ve onların korktukları şey de budur. Ah, onlar Şimdi'de geçmişi ve onun acısını ortadan kaldıran mevcudiyet gücüne, illüzyonu yok eden realiteye erişmenin ne kadar kolay olduğunu bir bilebilselerdi. Onlar kendi realitelerine ne kadar yakın olduklarını, Tann'ya ne kadar yakın olduklarını bir bilebilselerdi...

Acıdan kaçınmak için ilişkilerden kaçınmak da bir çözüm değildir. Acı yine de oradadır. Üç yıl boyunca ıssız bir adada yaşamak ya da odanıza kapanmak yerine, aynı süre içinde üç başansız ilişki yaşamak sizi uyanmaya daha çok zorlayabilir. Ama, yalnızlığınıza yoğun bir mevcudiyet getirebilerseniz, bu da işe yarayacaktır.

## BAĞIMLILIK İLİŞKİLERİNDEN AYDINLANMIŞ İLİŞKİLERE

**İSTER YALNIZ, İSTER BİR PARTNERLE BİRLİKTE YAŞIYOR OLUN**, anahtar budur: Dikkatinizi daha da derin bir biçimde Şimdi'ye vererek orada mevcut olmak ve bu mevcudiyeti yoğunlaştırmak.

Sevginin gelişebilmesi için, mevcudiyetinizin ışığının yeterince güçlü olması gerekir ki artık "düşünen" ya da acı-bedeni tarafından ele geçirilmeyin ve onları kendiniz sanmayın.

Kendinizi düşünen'in altındaki Var'lık, zihinsel gürültünün altındaki sessizlik, acının altındaki sevgi ve sevinç olarak tanıyıp bilmek özgürlüktür, kurtuluştur, aydınlanmadır.

Acı-bedeni ile özdeşleşmeyi bırakmak acıya mevcudiyet getirmek ve böylece onu dönüşüme uğratmaktır. Düşünme ile özdeşleşmeyi bırakmak, düşüncelerinizin ve davranışınızın, özellikle de zihninizin tekrarlanan kalıplarının ve egonun oynadığı rollerin sessiz izleyicisi olmaktır.

Eğer siz ona "benlik" yatırımı yapmayı, onu "benliğiniz" sanmayı bırakırsanız, zihin zorlayıcı niteliğini yitirir, ki bu zorlayıcı nitelik temelde yargılamaya zorlanma, ve böylece *olana* direnmedir, ve bu da çatışma, dram ve yeni acı yaratır. Aslında, bu yargılamayı *olani* kabullenme yoluyla bıraktığınız anda, zihninizden özgürleşirsiniz. Böylece sevgiye, sevince, huzura yer açarsınız.

**ÖNCE KENDİNİZİ YARGILAMAYI BIRAKIRSINIZ**, sonra da partnerinizi. Bir ilişkide değişim için en büyük katalizör partnerinizi, yargılama ve herhangi bir biçimde değiştirme ihtiyacı duymadan, olduğu gibi kabul etmektir.

Bu sizi hemen egonun ötesine götürür. Tüm zihin oyunları ve bağımlılıktan kaynaklanan tüm yapışma o zaman sona erer. Artık ortada hiçbir kurban ya da kurban edilen, hiçbir suçlayan ya da suçlanan yoktur.

Bu ayrıca tüm karşılıklı-bağımlılığın, bir başkasının bilinçsiz kalıbına çekilip böylece onun sürdürülmesini sağlamanın da sonudur. O zaman siz ya -sevgiyle- ayrılırsınız, ya da birlikte Şimdi'ye -Var'lığa- giderek daha derin bir biçimde girersiniz. Bu, bu kadar basit olabilir mi? Evet, bu, bu kadar basittir.

Sevgi bir Var'lık halidir. Sevginiz dışarıda değil, içinizin derinliklerindedir. Siz onu asla yitiremezsiniz, ve o sizi terk edemez. O bir başka bedene, bir dışsal forma bağlı değildir.

**MEVCUDİYETİNİZİN SESSİZLİĞİ İÇİNDE**, siz kendi formsuz ve sonsuz realitenizi fiziksel formunuza yaşam veren tezahür-etmemiş-yaşam olarak hissedebilirsiniz. O zaman aynı yaşamı diğer her insanın ve yaratığın içinin derinliklerinde hissedebilirsiniz. Siz form ve ayrılık perdesinin ötesine bakarsınız. Bu bir'liğin idrakidir. Bu sevgidir.

Kısa sevgi anlarının yaşanması mümkün olsa da, siz zihinle özdeşleşmekten kalıcı bir biçimde kurtulmadıkça ve mevcudiyetiniz acı-bedenini ortadan kaldıracak kadar yeterince yoğun olmadıkça, ya da siz en azından izleyici olarak orada mevcut olmadıkça sevgi gelişip çiçek açamaz. Ancak bunları yapabildiğinizde, acı-bedeni sizi ele geçirip sevgiyi yok edemez.

### SPIRİTÜEL UYGULAMA OLARAK İLİŞKİLER

İnsanlar giderek zihinleriyle daha çok özdeşleşirken, çoğu ilişki Var'lıkta köklenmediğinden bir acı kaynağına dönüşmekte ve onlara sorunlar ve çatışma hâkim olmaktadır.

Eğer ilişkiler -bu zamanda yaptıkları gibi- egosal zihin kalıplarını güçlendirip büyütüyor ve acı-bedenini aktive ediyorlarsa, neden bu olgudan kaçmaya çalışmaktansa onu kabul etmeyelim? İlişkilerden kaçınmak ya da -sorunlarımıza bir çözüm, veya doyum bulma vasıtası olarak- ideal bir eşin hayaletinin peşinden koşmak yerine, neden bu olguyla işbirliği yapmayalım?

Olguların kabul ve tasdik edilmesiyle birlikte onlardan bir dereceye kadar özgürleşme de gelir.

Örneğin, siz uyumsuzluk bulunduğunu *bildiğinizde* ve bu "bilisi" barındırdığınızda, bilişiniz yoluyla yeni bir etken devreye girer, ve bu durumda uyumsuzluk değişmeden kalmaz.

**SİZ HUZUR İÇİNDE OLMADIĞINIZI BİLDİĞİNİZDE**, bilişiniz huzursuzluğunuzu sevecen ve yumuşak bir kucaklayışla saran sessiz bir alan yaratır ve sonra bu huzursuzluğu huzura dönüştürür.

İçsel değişim-dönüşüm söz konusu olduğunda, sizin onunla ilgili olarak *yapabileceğiniz* bir şey yoktur. Siz kendinizi dönüşüme uğratamazsınız, ve siz kesinlikle partnerinizi ya da bir başka insanı dönüşüme uğratamazsınız. Sizin *yapabileceğiniz* tek şey değişim-dönüşümün meydana gelebileceği, inayet ve sevginin girebileceği bir alan, bir boşluk yaratmaktır.

Öyleyse ilişkiniz yürümediğinde, o sizin ve partnerinizin içindeki "deliliği" ortaya çıkardığında, buna memnun olun. Bilinçsiz olan ışığa çıkarılmıştır. Bu bir kurtuluş fırsatıdır.

**HER AN O ANIN, ÖZELLİKLE İÇSEL HALİNİZİN BİLİŞİNİ BARINDIRIN.** Eğer öfke varsa öfkenin olduğunu *bilin*. Eğer kıskançlık, savunmacılık, tartışma dürtüsü, haklı olma ihtiyacı, sevgi ve ilgi talep eden bir içsel çocuk, ya da herhangi bir duygusal acı varsa, o her neyse, o anın realitesini *bilin* ve bu bilisi tutun.

İlişki o zaman sizin *sadhana'nız*, yani spiritüel uygulamanız haline gelir. Eğer partnerinizde bilinçsiz

davranış gözlemlerseniz, onu bilişinizin sevecen kucaklayışı içinde tutun ki tepki göstermeyesiniz.

Bilinçsizlik ve biliş uzun süre birlikte var olamaz; biliş bilinçsizliği sergileyen kişide değil de sadece diğer kişide bulunsu bile bu böyledir. Düşmanlığın ve saldırının ardında yatan enerji formu sevginin mevcudiyetini kesinlikle dayanılmaz bulur. Siz sadece partnerinizin bilinçsizliğine tepki gösterdiğinizde bile, kendiniz bilinçsiz hale gelirsiniz. Ama sonra tepkinizi *bilmeyi* hatırladığınızda, hiçbir şey kaybedilmemiş olur.

Daha önce ilişkiler asla şimdi olduğu kadar sorunu ve çatışmalı olmamıştır. Fark edebileceğiniz gibi, ilişkiler sizi mutlu etmek ya da size doyum vermek için yaşanmamaktadır. Eğer bir ilişki yoluyla kurtuluşa erişmenin peşinden koşmayı sürdürürseniz, tekrar tekrar düş kırıklığına uğrarsınız. Ama, eğer ilişkinin sizi mutlu etmek yerine, bilinçlendirmek için var olduğunu kabul ederseniz, o zaman ilişki size kurtuluşu sunacaktır, ve o zaman siz bu dünyaya doğmak isteyen yüksek bilince uyumlanacaksınız.

Eski kalıplara tutunanlar ise giderek artan bir acı, şiddet, karmaşa, ve delilik yaşayacaklardır.

Yaşamınızı spiritüel bir uygulamaya dönüştürmek için kaç kişi gerekir? Eğer partneriniz sizinle işbirliği yapmazsa buna aldırmayın. Bu sandığınız kadar önemli değildir. Akıllılık, bilinç bu dünyaya sadece sizin vasıtanızla gelebilir. Sizin aydınlanmak için dünyanın akıllı hale gelmesini, ya da bir başkasının bilinçlenmesini beklemeniz gerekmez. Aksi takdirde sonsuza dek bekleyebilirsiniz.

Birbirinizi bilinçsiz olmakla suçlamayın. Siz tartışmaya başladığınız anda, zihinsel bir pozisyonla özdeşleşmiş, ve şimdi sadece o pozisyonu değil, aynı zamanda benlik duygunuzu da savunuyor olursunuz. Ego devreye girmiştir. Siz bilinçsiz hale gelmişsinizdir. Zaman zaman, partnerinize davranışının belli veçhelerini göstermeniz uygun olabilir. Eğer çok uyanık, çok mevcut iseniz, bunu ego işe karışmadan, yani suçlamadan ya da karşı tarafı haksız çıkarmadan yapabilirsiniz.

Partneriniz bilinçsiz bir biçimde davrandığında, tüm yargıyı bir kenara bırakın. Yargılamak ya bir insanın bilinçsiz davranışını onun gerçek kimliğiyle karıştırmak, ya da kendi bilinçsizliğini bir başka insana projekte edip *bunu* onun gerçek kimliğiyle karıştırmaktır.

Yargıyı bırakmanız, işlev bozukluğunu ve bilinçsizliği gördüğünüzde tanımayacağınız anlamına gelmez. O, "tepki ve yargı olmak" yerine, "biliş olmak" anlamına gelir. O zaman ya tepkiden tümüyle kurtulmuş olursunuz ya da tepki gösterebilir ama yine de biliş olabilirsiniz, bu tepkinin izlendiği ve olmasına izin verildiği alandır. Böylece, karanlıkla savaşmak yerine, ışığı getirirsiniz. İllüzyona tepki göstermek yerine, illüzyonu görür, ama aynı zamanda onun ötesini de görürsünüz.

Biliş olmak her şeyin ve herkesin nasılsa öyle olmasına izin veren sevecen bir mevcudiyet alanı yaratır. Değişim-dönüşümün bundan daha büyük bir katalizörü yoktur. Eğer bunu uygularsanız, partneriniz hem *sizinle* hem de *bilinçsiz* kalamaz.

Eğer her ikiniz de ilişkinin spiritüel uygulamanız olması konusunda anlaşsanız, bu çok daha iyidir. O zaman düşüncelerinizi ve histerinizi birbirinize, onlar ortaya çıkar çıkmaz, bir tepki ortaya çıkar çıkmaz ifade edebilirsiniz, ki böylece ifade edilmemiş ya da kabul ve tasdik edilmemiş bir duygu veya yakınmanın güçlenip büyüyebileceği bir zaman aralığı yaratmamış olursunuz.

**HİSSETTİĞİNİZ ŞEYİ SUÇLAMADAN İFADE ETMEYİ ÖĞRENİN.** Partnerinizi açık, savunmasız bir biçimde dinlemeyi öğrenin.

Partnerinize kendisini ifade etme fırsatı verin. Orada mevcut olun. Suçlama, savunma, saldırma -egoyu güçlendirmek, korumak ya da onun ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamak için tasarlanmış tüm o kalıplar- o zaman gereksiz hale gelecektir. Başkalarına -ve kendinize- fırsat tanımak çok önemlidir. Onsuz sevgi gelişemez.

İlişkileri yıkan iki etkeni ortadan kaldırdığınızda, yani acı-bedeni dönüşüme uğratıldığında ve artık zihinle ve zihinsel-pozisyonlarla özdeşleşmediğinizde, ve eğer partneriniz de aynı şeyi yaparsa, siz ilişkinin çiçek açışının mutluluğunu yaşarsınız. Birbirinize kendi acınızı ve bilinçsizliğinizi yansıtmak yerine, karşılıklı bağımlılık yaratan ego ihtiyaçlarınızı doyuma uğratmak yerine, birbirinize içinizin derinliklerinde hissettiğiniz sevgiyi, tüm-var-olanla bir'liğinizi idrak ettiğinizde ge-

len sevgiyi yansıtırsınız. Bu zıddı, karşıtı olmayan sevgidir.

Eğer siz özgürleştiğiniz halde partneriniz hâlâ zihni ve acı-bedeniyle özdeşleşiyorsa, bu -sizin için değil, ama onun için- büyük bir meydan okuma olacaktır. Aydınlanmış bir insanla birlikte yaşamak kolay değildir, ya da daha doğrusu, egonun bunu son derece tehdit edici bulması *çok* kolaydır.

Unutmayın ki ego, kimliğinin dayalı olduğu ayrılık duygusunu güçlendirmek için sorunlara, çatışmaya ve "düşmanlara" ihtiyaç duyar. Aydınlanmamış partnerin zihni sabit pozisyonlarına direnilmediği için derin bir biçimde bozguna uğrayacaktır, bu da onların kolayca sarsılabilir ve zayıf hale gelmeleri, hatta tümüyle çökme "tehlikesiyle" karşı karşıya bulunmaları, bunun da benliğin kaybıyla sonuçlanması anlamına gelir.

Acı-bedeni geri-besleme, tepki talep etmekte ve onu alamamaktadır. Onun tartışma, dram ve çatışma ihtiyacı karşılanmamaktadır.

\* \* \*

## KENDİNİZLE İLİŞKİDEN VAZGEÇMEK

Aydınlanmış olun ya da olmayın, siz ya bir erkeksinizdir ya da bir kadın; yani, form kimliğiniz düzeyinde siz tamam değilsinizdir. Siz bütünün bir yansımanız. Bu tamam-olmayış erkek-dişi çekimi olarak, ne kadar bilinçli olursanız olun zıt enerji kutbuna çekilme şeklinde hissedilir. Ama, o içsel bağlılık hali içindeyken, siz bu çekimi yaşamınızın yüzeyinde ya da çevresinde bir yerde hissedersiniz.

Şimdi'nin Çücü - Uygu Cama

Bu sizin diğer insanlarla ya da partnerinizle derin bir ilişki kurmamanız anlamına gelmez. Aslında, siz *ancak* Var'lığın bilincinde olduğunuzda derin bir ilişki kurabilirsiniz. Var'lıktan yola çıktığınızda, form perdesinin ötesine odaklanabilirsiniz. Var'lıkta erkek ve dişi bir'dir. Formunuz belli ihtiyaçlara sahip olmayı sürdürebilir, ama Var'lığın hiçbir ihtiyacı yoktur. O zaten tamam ve bütündür. Eğer bu ihtiyaçlar karşılanmışsa, bu güzel bir şeydir, ama onların karşılanıp karşılanmaması sizin derin içsel haliniz için hiçbir fark yaratmaz.

Böylece, aydınlanmış bir insanın, eğer erkek ya da dişi kutbun ihtiyacı karşılanmamışsa, varlığının dışsal düzeyinde bir eksiklik hissetmesi, ama aynı zamanda kendini içsel olarak tümüyle tamam, doyumlu ve huzurlu hissetmesi mümkündür.

Eğer yalnızken kendinizle huzur içinde değilseniz, bu huzursuzluğu örtmek için bir ilişki arayacaksınız. Huzursuzluğun o zaman bu ilişki içinde bir başka biçimde yeniden ortaya çıkacağından emin olabilirsiniz, ve siz büyük olasılıkla bundan partnerinizi sorumlu tutacaksınız.

**GERÇEKTEN YAPMANIZ GEREKEN TEK ŞEY**, içinde bulunduğunuz ânı bütünüyle kabul etmektir. O zaman şimdi ve burada huzur içinde ve kendinizle barış içinde olursunuz.

Ama, sizin aslında kendinizle bir ilişkiye ihtiyacınız var mıdır? Neden sadece kendiniz *olamıyorsunuz*? Kendinizle bir ilişkiniz olduğunda, kendinizi "ben" ve

"kendim", özne ve nesne olarak ikiye bölmüş olursunuz. Zihnin-yarattığı dualite yaşamınızdaki tüm gereksiz karmaşıklığın, tüm sorunların ve çatışmanın asıl nedenidir.

Aydınlanma hali içinde, siz kendinizsinizdir, "siz" ve "kendiniz" birleşip bir olursunuz. Siz kendinizi yarğılamaz, kendiniz için için üzülmez, kendinizle gurur duymaz, kendinizi sevmez, kendinizden nefret etmezsiniz. Kendini-düşünen bilincin neden olduğu bölünme şifa bulmuştur. Artık ortada sizin korumanız, savunmanız ya da beslemeniz gereken bir "benlik," bir "kendim" yoktur.

Siz aydınlandığınızda, artık bir ilişkiye sahip olmazsınız: bu kendinizle, kendi-benliğinizle ilişkidir. Bir kez siz bunu bıraktığınızda, tüm diğer ilişkileriniz sevgi ilişkileri olacaktır.



ÜÇÜNCÜ KISIM

KABULLENME

**ve**

TESLİM OLMA

## BÖLÜM 8

### ŞİMDİ'Yİ KABULLENMEK

*Siz olana teslim olduğunuzda  
ve böylece tümüyle anda-mevcut olduğunuzda,  
geçmiş artık herhangi bir güce sahip olamaz.  
Zihin tarafından örtülmüş olan Var'lık âlemi  
o zaman açığa çıkar.  
Birden, içinizde büyük bir sessizlik,  
ve çok derin bir huzur duygusu ortaya çıkar.  
Ve o huzurun içinde büyük bir sevinç vardır.  
Ve o sevincin içinde sevgi vardır.  
Ve en içteki çekirdekte kutsal, sınırsız, sonsuz,  
isimlendirilemez Olan vardır.*

### GEÇİCİLİK VE YAŞAM DEVRELERİ

Her şeyin size geldiği ve sizin gelişip iyiye gittiğiniz başarı devreleri vardır, ve onların kuruyup dağıldıkları başarısızlık devreleri vardır, ve yeni şeylerin ortaya çıkabilmesi ya da değişim-dönüşümün gerçekleşmesi için onları bırakmanız gerekir.

Eğer o noktada onlara yapışıp direnirseniz, yaşam akışına uymayı reddediyorsunuz demektir, ve bu durumda ıstırap çekersiniz. Yeni büyüme-gelişmenin meydana gelebilmesi için çözülüp dağılmaya ihtiyaç vardır. Biri olmadan diğer devre de var olamaz.

Aşağı doğru iniş, yani başarısızlık devresi ruhsal idrak için kesinlikle gereklidir. Sizin ruhsal boyuta çekilebilmeniz için bir düzeyde derin bir biçimde başarısız olmanız ya da derin bir kayıp veya acıyı deneyimlemiş olmanız gerekir. Ya da belki bizzat başarınız boş ve anlamsız hale gelir ve böylece başarısızlığa dönüşür.

Her başarıda bir başarısızlık, ve her başarısızlıkta bir başarı gizlidir. Bu dünyada, form düzeyinde herkes er ya da geç "başarısızlığa uğrar," ve elbette, her başarı

eninde sonunda başarısız olur. Tüm formlar geçicidir.

Siz hâlâ aktif olup yeni formlar ve durumlar yaratıp tezahür ettirmenin tadını çıkarabilirsiniz, ama onlarla özdeşleşmezsiniz. Sizin onlarda bir benlik duygusu bulmaya ihtiyacınız yoktur. Onlar sizin yaşamınız değil, sadece yaşam-durumunuzdur.

Bir devre birkaç saat de sürebilir, birkaç yıl da. Bu büyük devreler içinde büyük ve küçük devreler vardır. Birçok hastalık yenilenme için yaşamsal önem taşıyan düşük enerjili devrelere karşı koymaktan kaynaklanır. Bunu yapma dürtüsü, ve benlik-değerinizi ve kimlik duygunuzu başarı gibi dış etkenlerden alma eğilimi siz zihinle özdeşleştiğiniz sürece kaçınılmaz bir illüzyondur.

Bu illüzyon sizin düşük devreleri kabul edip onların olmalarına izin vermenizi güçleştirir, hatta olanaksız kılar. Böylece, organizmanın zekâsı kendini korumak için devreye girebilir ve sizi durmaya zorlamak için bir hastalık yaratabilir, ki gerekli yenilenme gerçekleşebilsin.

Bir koşul zihniniz tarafından "iyi" olarak yargılandığı sürece, bu ister bir ilişki, ister bir mal, ister toplumsal bir rol, bir yer ya da fiziksel bedeniniz olsun, zihin ona bağlanır ve onunla özdeşleşir. O sizi mutlu eder, kendinizi iyi hissetmenizi sağlar, ve kimliğinizin bir parçası haline gelebilir.

Ama, güve ve pasın her şeyi tüketip bitirdiği bu boyutta hiçbir şey kalıcı değildir. O ya son bulur ya değişir, ya da bir kutup değişimi geçirebilir: Dün ya da geçen yıl iyi olan aynı koşul birden veya yavaş yavaş

kötü olur. Sizi mutlu kılmış olan aynı koşul o zaman sizi mutsuz kılar. Bugünün refah ve bolluğu yarın boş tüketimciliğe dönüşür. Mutlu evlilik ve balayı mutsuz boşanma ya da mutsuz birlikteliğe dönüşür.

Ya da bir koşul ortadan kaybolur, onun yokluğu sizi mutsuz eder. Zihnin bağlandığı ve özdeşleştiği bir koşul ya da durum değiştiğinde ya da yok olduğunda, zihin bunu kabullenemez. O yok olan o koşula yapışacak ve değişime direnecektir. Bu adeta bir kolunuzun, bacağınızın bedeninizden koparılması gibi bir şeydir.

Bu sizin mutluluğunuzun ve mutsuzluğunuzun aslında bir olduğu anlamına gelir. Sadece zaman illüzyonu onları ayırır.

**YAŞAMA HİÇ DİRENMEMEK** bir inayet, kolaylık ve hafiflik hali içinde bulunmaktır. Bu hal artık şeylerin, işlerin belli bir şekilde olmasına, iyi ya da kötü olmasına bağlı olmaz.

Bu neredeyse paradokslu bir şey gibi görünür, bununla birlikte siz forma içsel bağlılıktan kurtulduğunuzda, yaşamınızın genel koşulları, dışsal formlar büyük ölçüde düzelme eğilimi gösterir. Mutlu olmak için ihtiyaç duyduğunuzu düşündüğünüz şeyler, insanlar ya da koşullar şimdi size mücadelesiz, çabasız bir biçimde gelirler, ve siz -sürdükleri sürece- onların tadını çıkarmakta özgür olursunuz.

Tüm bu şeyler geçicidir, devreler gelip geçecektir, ama bağımlılıktan kurtulduğunuzda artık onları kaybetmekten de korkmazsınız. O zaman yaşam kolayca akar.

Herhangi bir ikincil kaynaktan alınan mutluluk asla çok derin değildir. O Var'lık sevincinin, direnmeme haline girdiğinizde içinde bulduğunuz güçlü huzurun solgun bir yansımasıdır sadece. Var'lık sizi zihnin zıt kutuplarının ötesine götürür ve forma bağımlılıktan kurtarır. Çevrenizdeki her şey çöküp dağılsa bile, siz hâlâ derin bir iç huzuru hissedersiniz. Siz mutlu olma-yabilirsiniz, ama huzur içinde olursunuz.

\*\*\*

### OLUMSUZLUĞU KULLANIP BIRAKMAK

Tüm içsel direnme şu ya da bu biçimde bir olumsuzluk olarak hissedilir. Tüm olumsuzluk *dirençtir*. Bu bağlamda, bu iki sözcük hemen hemen eşanlamlıdır.

Olumsuzluk sinirlenme ya da sabırsızlık ile şiddetli öfke arasında, moral bozukluğu ya da küskün bir içerleme ile intihara götüren bir umutsuzluk arasında değişir. Bazen direnme duygusal acı-bedenini aktive eder, bu durumda küçük bir durum bile öfke, depresyon ya da derin üzüntü gibi yoğun bir olumsuzluğa yol açabilir.

Ego olumsuzluk yoluyla realiteyi kurnazca yönlendirip sonuçta istediği şeyi elde edebileceğine inanır. O, olumsuzluk yoluyla arzu ettiği bir koşulu kendisine çekebileceğine ya da istemediği bir koşulu ortadan kaldırbileceğine inanır.

Eğer "siz" (yani, zihin) mutsuzluğun işe yaradığına inanmasaydınız, onu neden yaratacaktınız ki? Gerçek şu ki, olumsuzluk kesinlikle işe yaramaz. O, arzu edilen

koşulu çekmek yerine, onun ortaya çıkmasını engeller, istenmeyen bir koşulu ortadan kaldırmak yerine, o koşulu yerinde tutar. Onun tek "yararlı" işlevi egoyu güçlendirmesidir, ve işte bu yüzden ego onu sever.

Bir kez herhangi bir olumsuzluk biçimiyle özdeşleştiğinizde, onu bırakmak istemezsiniz, ve derin bilinçaltı düzeyde, siz olumlu değişimi istemezsiniz. O sizin üzgün, öfkeli ya da haksızlığa uğramış kişi kimliğinizi tehdit edecektir. Siz o zaman yaşamınızdaki olumluyu görmezden gelir, inkâr eder ya da baltalarsınız. Bu yaygın bir fenomendir. O aynı zamanda delicedir.

HERHANGİ BİR BİTKİ YA DA HAYVANI İZLEYİN VE ONUN SİZE *OLANI* KABULLENMEYİ, Şimdi'ye teslim olmayı öğretmesine izin verin.

Onun size Var'lığı öğretmesine izin verin.

Onun size bütünlüğü, yani bir olmayı, kendiniz olmayı, gerçek olmayı öğretmesine izin verin.

Onun size yaşamayı ve ölmeyi, ve yaşamayı ve ölmeyi bir soruna dönüştürmemeyi öğretmesine izin verin.

Tekrarlanan olumsuz duygular bazen, hastalıkların da içerdiği gibi, bir mesaj içerir. Ama, yaptığınız herhangi bir değişiklik, bu ister işinizle, ister ilişkilerinizle ya da çevrenizle ilgili olsun, bilinç düzeyinizdeki bir değişimden kaynaklanmadıkça, sonuçta sadece göz boyayıcı, yani işin yalnızca göze çarpan yönünü ele alan

bir değişikliktir. Bilinç düzeyinizde bir değişim söz konusu olduğunda ise, o sadece tek bir şey ifade edebilir: daha mevcut hale gelmeyi. Belli bir mevcudiyet derecesine eriştiğinizde, artık olumsuzluğun size yaşam-durumunuzda neye ihtiyaç olduğunu söylemesine gereksininiz kalmaz.

Ama, olumsuzluk orada *olduğu* sürece, onu kullanın. Onu size daha mevcut olmayı hatırlatan bir tür işaret olarak kullanın.

**HER NE ZAMAN İÇİNİZDE OLUMSUZLUĞUN YÜKSELDİĞİNİ HİSSEDERSENİZ**, buna ister bir dış etken, ister bir düşünce neden olsun, onu, "Dikkat. Şimdi ve Burada. Uyan," diyen bir ses olarak görün.

En hafif bir sinirlenme bile önemlidir, onun kabul ve tasdik edilmesi ve ona dikkat edilmesi gerekir; aksi takdirde, gözlemlenmeyen tepkilerin giderek artan bir birikimi olacaktır.

Bir kez siz bu enerji alanını içinizde tutmak istemediğinizi ve onun hiçbir amaca hizmet etmediğini idrak ettiğinizde, onu hemen bırakabilirsiniz. Ama, o zaman onu tamamen bıraktığınızdan emin olun. Eğer bırakamazsanız, sadece onun orada olduğunu kabul edin ve dikkatinizi duyduğunuz hisse verin.

**OLUMSUZ BİR TEPKİYİ BIRAKMAYA BİR ALTERNATİF OLARAK**, tepkinin dış nedenine geçirgen hale geldiğinizi imgeleyerek de onu ortadan kaldırabilirsiniz.

Bunu önce küçük, hatta önemsiz şeylerde uygulamanızı tavsiye ederim. Diyelim ki evde sessizce oturuyorsunuz. Birden, sokakta bir arabanın alarmı çalmaya başlıyor. Siz sinirleniyorsunuz. Bu sinirlenmenin amacı nedir? Hiçbir amacı yoktur. Onu neden yarattınız? Siz yaratmadınız. Zihin yarattı. Bu tamamen otomatik, tamamen bilinçsiz bir şeydi.

Zihin onu neden yarattı? Çünkü o bilinçaltında -sizin bir olumsuzluk ya da mutsuzluk olarak hissettiğiniz- direncinin istenmeyen koşulu bir biçimde ortadan kaldıracağına inanır. Bu, elbette, bir yanılgıdır. Onun yarattığı direnç -bu vakada sinirlenme ya da öfkelenme- onun ortadan kaldırmaya çalıştığı ilk nedenden çok daha rahatsız edicidir.

Tüm bunlar ruhsal uygulamaya dönüştürülebilir.

**BU DURUMDA MADDESEL BİR BEDENİN KATILIĞI OLMADAN, GEÇİRGEN HALE GELDİĞİNİZİ HİSSE DİN.** Sonra o gürültünün, ya da o olumsuz tepkiye her ne neden olmuşsa onun, içinizden geçmesine izin verin. O artık sizin içinizdeki katı bir "duvara" çarpmayacaktır.

Dediğim gibi, önce küçük şeylerle uygulama yapın. Araba alarmı, köpek havlaması, çocukların çığlıkları, trafik sıkışıklığı gibi küçük şeylerle. İçinizde, "olmaması gereken" şeylerin sürekli ve acı verici bir biçimde gelip çarptıkları bir direnç duvarı barındırmak yerine, bırakın her şey içinizden geçip gitsin.

Birisi size kaba, incitici bir şey söyler. Hemen sal-

dırmak, savunmak ya da içine çekilmek gibi bilinçsiz bir tepkiye ya da olumsuzluğa girmek yerine, onun içinizden geçmesine izin verin. Hiçbir direnç göstermeyin. Bu sanki artık orada incinecek birinin bulunmaması gibidir. Bu bağışlamadır. Bu şekilde, siz incinmez hale gelirsiniz.

Eğer isterseniz, yine de o insana davranışının kabul edilemez olduğunu söyleyebilirsiniz. Ama, o insan artık sizin içsel halinizi kontrol etme gücüne sahip değildir. O zaman bu güç bir başkasında değil, sizde olur, ve siz artık zihniniz tarafından da yönetilmezsiniz. Bu ister bir araba alarmı, ister kaba bir insan, ister bir sel ya da deprem felaketi, ister tüm malınızı mülkünüzü yitirmek olsun, direnme mekanizması aynıdır.

Siz huzuru hâlâ dışarıda arıyor, ve bu arayış halinden kurtulamıyorsunuz. Belki bir sonraki seminer, belki şu yeni yöntem işe yarayacaktır diye düşünüyorsunuz. Size şunu söyleyebilirim:

**HUZURU ARAMAYIN.** Şu anda içinde bulunduğunuzdan başka bir hal aramayın; aksi takdirde, içsel çatışma ve bilinçsiz direnç yaratırsınız.

Kendinizi huzur içinde olmadığınız için bağışlayın. Siz huzursuzluğunuzu *tamamen* kabullendiğiniz anda, huzursuzluğunuz huzura dönüşür. Tamamen kabul ettiğiniz herhangi bir şey sizi ona, huzura kavuşturacaktır. Bu teslimiyet mucizesidir.

Siz *olanı* kabullendiğinizde, her an en iyidir. İşte bu aydınlanmadır.

## ŞEFKATİN DOĞASI

**ZİHNİN-ÜRÜNÜ ZITLIKLARIN ÖTESİNE GEÇTİĞİNİZ-**DE, derin bir göl gibi olursunuz. Yaşamınızın dışsal durumu ve orada olup bitenler bu gölün yüzeyidir. Bu yüzey devrelere ve mevsimlere göre, bazen sakin, bazen de fırtınalı olur. Ancak, derinlerde göl daima sakinidir. Siz zihnin ötesine geçtiğinizde, sadece yüzey değil, bütün göl olursunuz, ve mutlak şekilde sessiz ve devinimsiz olan kendi derinliğinizle temasta olursunuz.

Herhangi bir duruma zihinsel olarak tutunup yapışarak değişime direnmezsiniz. İç huzurunuz herhangi bir koşula ya da duruma bağlı olmaz. Siz -değişmez, sonsuz, ölümsüz- Var'lıkta kalırsınız, ve doyumunuz, mutluluğunuz artık sürekli değişen formlar dünyasına bağlı olmaz. O formların tadını çıkarabilir, onlarla oynayabilir, yeni formlar yaratabilir, hepsinin güzelliğini takdir edebilirsiniz. Ama, artık onların hiçbirine bağlanma ihtiyacı duymazsınız.

Var'lığın farkında olmadığınız sürece, kendi realitenizi bulamadığınız için, diğer insanların realitesini de göremezsiniz. Zihniniz onların formundan ya hoşlanacak ya da hoşlanmayacaktır, ki bu form onların sadece bedenlerini değil, zihinlerini de içerir. Gerçek ilişki ancak Var'lığın farkındalığı olduğunda mümkün olur.

Var'lıktan gelerek, siz bir başka insanın bedenini ve zihnini sadece bir perde olarak algılar, onun ardında

-kendinizinkini hissettiğiniz gibi- onun gerçek realitesini hissedebilirsiniz. Böylece, bir başkasının ıstırapı ya da bilinçsiz davranışıyla karşılaştığınızda, siz mevcut halde ve Var'lıkla temasta kalır ve böylece kendi Vardığınızla formun ötesine bakıp diğer insanın parlak ve saf Var'lığını hissedebilirsiniz.

Var'lık düzeyinde, tüm ıstırap bir illüzyon olarak görülüp tanınır. ıstırap, formla özdeşleşmekten kaynaklanır. Şifa mucizeleri bazen bu idrakte, eğer hazırsalar, başkalarında Var'lık-bilincini uyandırarak gerçekleştirilir.

Şefkat sizinle tüm yaratıklar arasındaki derin bir bağın farkındalığıdır. Bir dahaki sefere, "Benim bu insanla hiçbir ortak yanı yok," dediğinizde, ortak bir hayli şeyinizin bulunduğunu hatırlayın: Bundan kısa ya da uzun bir zaman sonra her ikinizin bedeni de bir kadavra, sonra bir toz yığına, sonra da bir hiçe dönüşmüş olacak. Bu insanın aklını başına getiren ve kibirini kıran bir idraktır.

Bu olumsuz bir düşünce midir? Hayır, sadece bir olgudur. Ona neden gözlerimizi kapamalı ki? Bu anlamda, sizinle diğer her yaratık arasında tam bir eşitlik vardır.

**EN GÜÇLÜ RUHSAL UYGULAMALARDAN BİRİ,** kendinizinki de dahil olmak üzere, fiziksel formların faniliği üzerinde derin bir meditasyon yapmaktır. Buna, ölmeden ölmek denir.

Buna derinlemesine girin. Fiziksel bedeninizin çözülüp dağıldığını ve artık olmadığını

düşünün. Sonra bir an gelir tüm zihin-formları ya da düşünceler de ölür. Ancak, *siz* hâlâ oradasınızdır. Bu sizin tanrısal mevcudiyetinizdir. Bu parlak, tamamen uyanık bir mevcudiyettir.

Gerçek olan hiçbir şey ölmemiştir, sadece isimler, formlar ve illüzyonlar ortadan kalkmıştır.

Bu derin düzeyde, şefkat en geniş anlamda şifa haline gelir. O hal içinde, sizin şifa verici etkiniz esasen *yapmaya* değil, *olmaya* dayanır. Temas kurduğunuz herkesi -bunun bilincinde olsanız da, olmasanız da- mevcudiyetinizle ve yaydığınız huzurla etkilersiniz.

Siz tümüyle mevcut olduğunuzda ve çevrenizdeki insanlar bilinçsiz davranışta bulunduğunda, buna tepki gösterme ihtiyacı duymaz, böylece ona herhangi bir realite, bir gerçeklik vermezsiniz. O hal içinde sizin huzurunuz o kadar engin ve derindir ki huzur olmayan her şey sanki asla var olmamış gibi onun içinde kaybolur. Bu, etki-tepki karmik döngüsünü kırar.

Hayvanlar, ağaçlar, bitkiler sizin huzurunuzu hissedip ona karşılık vereceklerdir. Böylece siz *olarak*, Tann'ın huzurunu sergileyerek öğretirsiniz.

Siz "dünyanın ışığı", yani saf bilinç yayını haline gelir, ve böylece ıstırapı *neden* düzeyinde ortadan kaldırırsınız. Böylece, dünyadaki bilinçsizliği ortadan kaldırırsınız.

## TESLİMİYETİN BİLGELİĞİ

Ne tür bir gelecek deneyimleyeceğinizi belirleyecek olan asıl şey bilincinizin bu andaki niteliğidir, böylece teslim olmak olumlu bir değişim yaratmak için yapabileceğiniz en önemli şeydir. Giriştiğiniz her eylem ikincil bir öneme sahiptir. Teslim olmamış bilinç halinden hiçbir gerçekten olumlu eylem kaynaklanamaz.

Bazı insanlar için teslimiyet olumsuz çağrışımlar yapabilir; yenilgiyi, vazgeçmeyi, yaşamın zorluklarıyla başa çıkamamayı, uyuşuk hale gelmeyi vs. ima edebilir. Ancak, gerçek teslimiyet tamamen farklı bir şeydir. O içinde bulunduğunuz duruma pasif bir biçimde katlanmak ve o konuda hiçbir şey yapmamak anlamına gelmez. O plânlar yapmayı ya da olumlu eylemde bulunmayı bırakmak anlamına da gelmez.

**TESLİMİYET, YAŞAM AKIŞINA KARŞI KOYMAK YERİNE** ona *izin vermeyi* içeren basit, ama çok derin bir bilgeliktir. Sizin yaşam akışını deneyimleyebileceğiniz tek yer Şimdi'dir, öyleyse teslim olmak şimdiki ânı koşulsuz ve çekincesiz bir biçimde kabul etmektir. O, *olana* içsel olarak direnmeyi bırakmaktır.

İçsel direnme, *olana* zihinsel yargılama ve duygusal olumsuzluk yoluyla "hayır" demektir. O, özellikle işler "ters gittiğinde," yani zihninizin talepleri ya da katı beklentileri ile *olan* arasında bir uçurum ortaya çıktığında güçlü ve bariz hale gelir. Bu acı uçurumdur.

Eğer yeterince uzun yaşamışsanız, işlerin oldukça

sık bir biçimde "ters gittiğini" de bilirsiniz. Eğer yaşamınızdaki acı ve ıstırapı ortadan kaldırmak istiyorsanız, tam da o zamanlarda teslimiyeti uygulamanız gerekir. *Olanı* kabullenme sizi hemen zihinle özdeşleşmekten kurtarır ve böylece sizi Var'lığa yeniden bağlar. Direnç zihnin ta kendisidir.

Teslimiyet tamamen içsel bir fenomendir. Bu sizin dışsal düzeyde eyleme geçip durumu değiştiremeyeceğiniz anlamına gelmez.

Aslında, teslim olduğunuzda kabul etmeniz gereken şey genel durum değil, Şimdi denen küçük parçadır. Örneğin, eğer siz bir yerlerde çamura saplanmışsanız, "Tamam, çamura saplanmaya sabırla katlanacağım," demezsiniz. Katlanmak, razı olmak teslimiyet değildir.

**ARZU EDİLMEZ YA DA TATSIZ BİR YAŞAM-DURUMUNU KABULLENMENİZ GEREKMEZ.** Ya da, kendinizi aldatıp onda yanlış bir şey olmadığını söylemeniz de gerekmez. Hayır. Siz ondan neyi elde etmek istediğinizi tam olarak görüp anlarsınız. Sonra dikkatinizi, onu zihinsel olarak hiç etiketlemeden, şimdiki âna daraltırsınız.

Bu Şimdi'yi hiç yargılamamak anlamına gelir. Dolayısıyla, hiçbir direnç, hiçbir duygusal olumsuzluk yoktur. Siz bu anın "oluşunu" kabul edersiniz.

Sonra eyleme geçer ve o durumdan kurtulmak için elinizden gelen her şeyi yaparsınız.



Ben böyle bir eyleme olumlu eylem diyorum. O öfke, umutsuzluk ya da düş kırıklığından kaynaklanan olumsuz eylemden çok daha etkilidir. Böylece, arzu edilen sonucu elde edene dek, Şimdi'yi etiketlemekten kaçınarak teslimiyeti uygulamayı sürdürürsünüz.

Burada, ne demek istediğimi tasvir etmek için görsel bir benzetme yapacağım. Diyelim ki geceleyin bir yolda, yoğun bir sis tarafından kuşatılmış bir halde yürüyorsunuz. Ama, elinizde sisi yarıp önünüzü dar bir aralıktan berrak bir biçimde görmenizi sağlayan bir el feneri var. Sis sizin geçmişi ve geleceği içeren yaşam-durumunuzdur; el feneri bilinçli mevcudiyetinizdir; önünüzdeki berrak yer ise Şimdi'dir.

Teslim-olmama ise psikolojik formunuzu, egonun kabuğunu katılaştırıp sertleştirir, ve böylece güçlü bir ayrılık duygusu yaratır. Bu durumda çevrenizdeki dünya ve özellikle insanlar tehdit edici olarak algılanır. Ve bu durumda, bilinçsiz bir biçimde, diğerlerini yargılayarak yok etme dürtüsü ve onlarla rekabet etme, onlara hükmetme ihtiyacı ortaya çıkar. Bu durumda doğa bile sizin düşmanınız haline gelir, ve algılarınızı, yorumlarınızı korku yönetir. Paranoya denen zihinsel hastalık bu normal, ama bozuk-işlevli bilinç halinin sadece biraz daha ağır bir biçimidir.

Sadece psikolojik formunuz değil, fiziksel formunuz, bedeniniz de direnme sonucunda katılaşıp ve sertleşir. Bedenin farklı bölümlerinde gerilim ortaya çıkar, ve beden bir bütün olarak kasılır. Bu durumda bedenin sağlıklı işlev görmesi için gerekli olan yaşam enerjisinin özgürce akışı büyük ölçüde kısıtlanır.

Masaj ve bazı fiziksel terapiler bu akışın düzelmesine yardımcı olabilir, ama siz günlük yaşamınızda teslimiyeti uygulamadıkça, *neden* -yani, direnç kalıbı- ortadan kalkmadığından, bu tür terapiler sizi ancak geçici olarak rahatlatır.

Sizin içinizde, *yaşam-durumunuzu* oluşturan geçici koşullardan etkilenmeden kalan bir şey vardır, ve ona ancak teslimiyet yoluyla ulaşabilirsiniz. Bu sizin *yaşamınızdır*, şimdinin zaman'sız-sonsuz âleminde bulunan Var'lığınızdır.

EĞER YAŞAM-DURUMUNUZU DOYUM-VERMEZ,  
HATTA KATLANILMAZ BULUYORSANIZ, ancak önce teslim olarak bu durumu sürdüren bilinçsiz direnme kalıbını kırabilirsiniz.

Teslimiyet eyleme geçmekle, değişimi başlatmakla ya da hedeflere ulaşmakla mükemmel bir biçimde bağdaşır. Ama, teslimiyet hali içindeyken sizin yaptığınız şeye tamamen farklı bir enerji, farklı bir nitelik akar. Teslimiyet sizi Var'lığın kaynak-enerjisine yeniden bağlar, ve eğer *yapışınız* Var'lıkla doluyorsa, o yaşam enerjisinin sevinçli bir kutlaması haline gelir ve sizi Şimdi'ye daha derin bir biçimde sokar.

Direnmememe yoluyla, bilincinizin niteliği, ve dolaşısıyla, yaptığınız ya da yarattığınız şeyin niteliği ölçüsüz bir biçimde artar. Ve ortaya çıkan sonuçlar bu niteliği yansıtır. Biz buna "teslim olmuş eylem" diyebiliriz.

O TESLİMİYET HALİ İÇİNDE, yapılması gereken şeyi çok berrak bir biçimde görürsünüz, ve eyleme geçer, her seferinde tek bir şey yapar, tek bir şey üzerinde odaklanırsınız.

Doğadan öğrenin: Her şeyin hiçbir doyum-suzluk ya da mutsuzluk olmadan nasıl başarılı-dığını, yaşam mucizesinin nasıl geliştiğini görün.

İşte bu yüzden İsa demiştir ki: "Zambaklara, onların nasıl geliştiklerine bakın; onlar ne çirpınıp didinir, ne de fırıl fırıl dönerler."

EĞER GENEL DURUMUNUZ DOYUM VERMİYORSA, *bu âmı ayırın* ve *olana* teslim olun. O sisi yarıp geçen el feneridir. Bilinç haliniz o zaman dış koşullar tarafından kontrol edilemez olur. Siz artık tepkiden ve dirençten yola çıkmazsınız.

Sonra durumun özelliklerine bakın. Kendinize, "Bu durumu değiştirmek, onu düzeltmek, ya da ondan uzaklaşmak için yapabileceğim bir şey var mı?" diye sorun. Eğer varsa, uygun eylemde bulunun.

Gelecekte bir zamanda yapmanız gereken ya da yapabileceğiniz yüz şey üzerinde değil, şu anda yapabileceğiniz tek bir şey üzerinde odaklanın. Bu sizin hiçbir plân yapmamanız gerektiği anlamına gelmez. Plânlama şu anda yapabileceğiniz tek şey de olabilir. Ama, bu sı-

rada "zihinsel filmler" oynatmaya başlamadığınızdan, kendinizi geleceğe projekte etmediğinizden, böylece Şimdi'yi yitirmedığınızden emin olun. Giriştiğiniz herhangi bir eylem hemen sonuç vermeyebilir. O sonuç verene dek *olana* direnmeyin.

EĞER GİRİŞEBİLECEĞİNİZ BİR EYLEM YOKSA, ve kendinizi o durumdan uzaklaştıramıyorsanız, o zaman o durumu teslimiyete daha derin bir biçimde girmenizi, Şimdi'ye daha derin bir biçimde, Var'lığa daha derin bir biçimde girmenizi sağlaması için kullanın.

Siz şimdi'nin bu zaman'sız-sonsuz boyutuna girdiğinizde, değişim çoğu kez garip biçimlerde, sizin çok şey yapmanıza gerek kalmadan meydana gelir. Yaşam yardımcı ve işbirlikçi hale gelir. Eğer korku, suçluluk duygusu ya da atalet gibi içsel etkenler eyleme geçmenizi önlemişse, onlar da bilinçli mevcudiyetinizin ışığında eriyip kaybolacaktır.

Teslimiyeti, "Artık hiçbir şey benim canımı sıkamaz," ya da "Artık hiçbir şey umrumda değil," tutumuyla da karıştırmayın. Eğer ona yakından bakarsanız, böyle bir tutumun gizli içerleme şeklinde bir olumsuzluk içerdiğini de görürsünüz, böylece o kesinlikle teslimiyet değil, maskeli dirençtir.

Teslim olurken, içinde herhangi bir içerleme kalıntısı kalıp kalmadığını görmek için dikkatinizi içine yöneltin. Bunu yaparken çok uyanık olun; aksi takdirde, bir direnç kalıntısı karanlık bir köşede bir düşünce

ya da kabul edilmemiş bir duygu olarak saklanmayı sürdürebilir.

\*\*\*

### ZİHİN ENERJİSİNDEN RUHSAL ENERJİYE

İŞE, DİRENCİN OLDUĞUNU KABUL VE TASDİK EDEREK BAŞLAYIN. Direnç ortaya çıktığında, siz de orada *olun*. Zihninizin onu nasıl yarattığını, durumu, sizi ya da diğerlerini nasıl etiketlediğini gözlemleyin. Durumun içerdiği düşünce sürecine bakın. Duygunun enerjisini hissedin.

Dirence tanık olarak, onun hiçbir amaca hizmet etmediğini göreceksiniz. Tüm dikkatinizi Şimdi üzerinde odaklayarak, bilinçsiz direnci bilinçli hale getirirsiniz, ve bu onun sonu olur.

Siz *hem* bilinçli *hem de* mutsuz, *hem* bilinçli *hem de* olumsuzluk içinde olamazsınız. Her ne şekilde olursa olsun, olumsuzluk, mutsuzluk ya da ıstırap direncin bulunduğu gösterir, ve direnç daima bilinçsizdir.

Siz mutsuzluğu seçer miydiniz? Eğer siz seçmediyseniz, o nasıl ortaya çıktı? Onun amacı nedir? Onu kim canlı tutmaktadır?

Mutsuz hislerinizin bilincinde olsanız bile, gerçek şu ki siz onlarla özdeşleşmiş, ve zorlayıcı bir düşünmeyle bu süreci canlı tutmaktasınızdır. Tüm *bunlar* bi-

linçsizdir. Eğer siz bilinçli olsaydınız, yani tümüyle Şimdi'de mevcut bulunsaydınız, tüm olumsuzluk neredeyse anında yok olurdu. O sizin mevcudiyetinizde, sizin huzurunuzda varlığını sürdüremez. O ancak siz yokken var olabilir.

Acı-bedeni bile sizin huzurunuzda uzun süre varlığını sürdüremez. Siz ona zaman vererek mutsuzluğunuzu canlı tutarsınız. Onun yaşam kaynağı budur. Zamanı yoğun şimdiki-an farkındalığıyla uzaklaştırdığınızda, mutsuzluk da ölür. Ama, siz onun ölmesini istiyor musunuz? Bu mutsuzluk gerçekten canınıza yetti mi? Peki, siz onsuz kim olacaksınız?

Siz teslimiyeti uygulayana dek, ruhsal boyut sizin hakkında bir şeyler okuduğunuz, düşündüğünüz, konuştuğunuz, heyecan duyduğunuz, kitaplar yazdığınız, inandığınız ya da inanmadığınız bir şey olarak kalır. Ona inanıp inanmamanız hiç fark etmez.

SİZ TESLİM OLANA DEK, ruhsal boyut sizin yaşamınızda canlı bir realite olmaz.

Siz teslim olduğunuzda, yaydığınız ve yaşamınızı yöneten enerji hâlâ dünyayı yöneten zihin enerjisinden çok daha yüksek bir titreşim frekansına sahiptir.

Ruhsal enerji teslimiyet yoluyla bu dünyaya girer. O sizin için, diğer insanlar için, ya da gezegendeki diğer yaşam formları için hiçbir ıstırap yaratmaz.

### KİŞİSEL İLİŞKİLERDE TESLİMİYET

Ancak bilinçsiz bir insanın başkalarını kullanmaya ya da kurnazca yönlendirmeye çalışacağı doğrudur, ama ancak bilinçsiz bir insanın *kullanılabileceği* ve *kurnazca yönlendirilebileceği* de eşit ölçüde doğrudur. Eğer başkalarındaki bilinçsiz davranışa direnir ya da onunla savaşırsanız, siz kendiniz bilinçsiz hale gelirsiniz.

Ama, teslimiyet sizin bilinçsiz insanlar tarafından kullanılmanıza izin vermeniz anlamına gelmez. Asla. Bir insana kararlı ve açık bir biçimde "hayır" demek ya da bir durumdan uzaklaşmak ve bu sırada içsel olarak tam bir dirençsizlik hali içinde bulunmak mümkündür.

**SİZ BİR İNSANA YA DA BİR DURUMA "HAYIR" DERKEN**, bırakın bu tepkiden değil, içgöründen, sizin için o anda neyin doğru olduğu neyin olmadığı berrak idrakinden gelsin.

Bırakın, bu tepkisel-olmayan bir "hayır," yüksek-nitelikli bir "hayır," tüm olumsuzluktan arınmış ve böylece daha fazla ıstırap yaratmayan bir "hayır" olsun.

Eğer teslim olamıyorsanız, hemen eyleme geçin: Durumu değiştirmek için açıkça konuşun ya da bir şeyler yapın, veya o durumdan uzaklaşın. Yaşamınızın sorumluluğunu üstlenin.

Güzelim, parlak iç Var'lığınızı ve Dünya'yı olumsuzlukla kirletmeyin. Mutsuzluğa içinizde hiçbir biçimde yer vermeyin.

**EĞER HERHANGİ BİR EYLEMDE BULUNAMIYORSA-NIZ**, örneğin eğer hapisteyseniz, o zaman geriye iki seçim kalmıştır: direnme ya da teslim olma. Dış koşullara esaret ya da onlardan içsel olarak özgürleşme. İstirap ya da iç huzuru.

İlişkileriniz teslimiyetle çok derin bir biçimde değişir. Eğer siz *olanı* asla kabul edemiyorsanız, bu insanları da oldukları gibi kabul edemeyeceğiniz anlamına gelir. Siz insanları yargılayacak, eleştirecek, etiketleyecek, reddedecek ya da onları değiştirmeye çalışacaksınız.

Dahası, eğer sürekli olarak Şimdi'yi geleceğe götüren bir vasıtaya dönüştürüyorsanız, karşılaştığınız ya da ilişkide olduğunuz her insanı da hedefinize götüren bir vasıtaya dönüştüreceksinizdir. İlişkiniz, yani, o insan o zaman sizin için ya ikincil derecede önemli olacak ya da hiç önem taşımayacaktır. Sizin için birinci derecede önemli olan şey o ilişkiden elde edebileceğiniz şeydir, ki bu maddi kazanç, güç duygusu, fiziksel haz ya da egonun bir biçimde doyumu olabilir.

Size teslimiyetin ilişkilerde nasıl işe yarayabileceğini tasvir edeyim.

**PARTNERİNİZLE YA DA BİR YAKININIZLA BİR TARTIŞMAYA VEYA BİR ÇATIŞMA DURUMUNA GİRDİĞİNİZDE**, işe pozisyonunuza saldınlığında ne kadar savunmacı hale geldiğinizi gözlemleyerek, ya da diğer insanın pozisyonuna saldırırken kendi saldırganlığınızın gücünü hissederek başlayın.

Kendi görüşlerinize ve kanılarınıza bağlılığınızı gözlemleyin. Haklı olma ve diğer insanı haksız çıkarma ihtiyacınızın ardındaki zihinsel-duygusal enerjiyi hissedin. Bu egosal zihnin enerjisidir. Siz onu, kabul ve tasdik ederek, mümkün olduğunca çok hissederek bilinçli hale getirirsiniz.

Sonra bir gün, bir tartışmanın ortasında, birden bir seçime sahip olduğunuzu idrak edebilir, ve sırf ne olacağını görmek için kendi tepkinizi bırakmaya karar verebilirsiniz. Teslim olursunuz.

Ben tepkiyi bırakmak derken, yüzünüzde, "Ben tüm bu çocuksu bilinçsizliğin üzerindeyim," diyen bir ifadeyle, sadece sözel olarak, "Tamam, sen haklısın," demeyi kastetmiyorum. Bu sadece, direnci -hâlâ egosal zihnin yönettiği ve üstünlüğünü iddia ettiği- bir başka düzeye çıkarmaktır. Ben içinizdeki, güç için savaşılan tüm zihinsel-duygusal enerji alanını bırakmaktan söz ediyorum.

Ego kurnazdır, bu yüzden siz zihinsel bir pozisyonla özdeşleşmeyi gerçekten bırakıp bırakmadığınızı, böylece zihninizden özgürleşip özgürleşmediğinizi anlamak için çok uyanık, çok mevcut ve kendinize karşı çok dürüst olmak zorundasınız.

**EĞER KENDİNİZİ BİRDEN ÇOK HAFİF, BERRAK VE DERİN BİR BİÇİMDE HUZURLU HİSSEDERSENİZ,** bu sizin gerçekten teslim olduğunuzu gösteren

açık bir işarettir. Sonra, siz artık onu direnerek güçlendirmezken, diğer insanın zihinsel pozisyonuna ne olduğunu gözlemleyin. Zihinsel pozisyonlarla özdeşleşme ortadan kalktığı anda, gerçek iletişim başlar.

Direnmememe ille de hiçbir şey yapmama anlamına gelmez. O sadece herhangi bir "yapmanın" tepkisel-olmayan hale gelmesi demektir. Doğu'nun dövüş sanatlarının altında yatan derin bilgeliği hatırlayın: Rakibinizin kuvvetine direnmeyin. Onu yenmenize izin verin.

Bunu söylemişken, siz yoğun bir mevcudiyet hali içindeyken "hiçbir şey yapmamak," durumların ve insanların çok güçlü bir değiştirici-dönüştürücüsü ve şifalandırıcısıdır.

O, sıradan bilinç halindeki, daha doğrusu, korku, atalet ya da kararsızlıktan kaynaklanan bilinçsizlik halindeki eylemsizlikten son derece farklıdır. Gerçek "hiçbir şey yapmama," içsel olarak direnmemeyi ve yoğun uyanıklığı-tetikliği ima eder.

Öte yandan, eğer eylem gerekiyorsa, siz artık koşullu zihninizle tepki göstermez, duruma bilinçli mevcudiyetinizle karşılık verirsiniz. O hal içinde, zihniniz şiddet-uygulamama kavramı da dahil olmak üzere, tüm kavramlardan arınmıştır. Öyleyse sizin ne yapacağınızı kim tahmin edebilir ki?

Ego, gücünüzün direncinizde yattığına inanır, oysa gerçekte direnmek sizi Var'lıktan, tek gerçek güç yerinden koparır. Direnmek zayıflıktır ve güç kılığına bürünmüş korkudur. Egonun zayıflık olarak gördüğü şey

sizin tüm saflığı, masumiyeti ve gücü içindeki Var'lılığıdır. Onun güç olarak gördüğü şey zayıflıktır. Böylece ego sürekli bir direnme-hali içinde bulunur ve -gerçekte gücünüz olan- "zayıflığınızı" örtmek için sahte roller oynar.

Teslimiyet olana dek, bilinçsizce rol-oynama insan ilişki ve etkileşiminin büyük bir bölümünü oluşturur. Teslimiyette, siz artık ego savunmalarına ve sahte maskelelere ihtiyaç duymazsınız. Çok sade, çok gerçek hale gelirsiniz. "Bu tehlikeli," der ego. "Sen incineceksin. Savunmasız hale geleceksin."

Egonun bilmediği, elbette, sizin ancak direnmeyi bırakarak, "incinmeye açık" hale gelerek, gerçek ve asli incinmezliğinizi keşfedebileceğinizdir.

## HASTALIĞI VE ISTIRABI DÖNÜŞTÜRMEK

### HASTALIĞI AYDINLANMAYA DÖNÜŞTÜRMEK

Teslimiyet, *olanı*, hiçbir çekince olmadan içsel olarak kabullenmektir. Biz sizin *yaşamınızdan* -bu andan- söz ediyoruz, yaşamınızın koşullarından ya da durumundan, yaşam-durumunuzdan değil.

Hastalık yaşam-durumunuzun bir parçasıdır. Böylece, o bir geçmişe ve bir geleceğe sahiptir. Şimdi'nin özgürleştirici gücü bilinçli mevcudiyetiniz yoluyla aktive edilmedikçe, geçmiş ve gelecek kesintisiz bir sürekliliği oluşturur. Bildiğiniz gibi, zamanda bulunan yaşam-durumunuzu oluşturan çeşitli koşulların altında daha derin, daha asli bir şey vardır: Yaşamınız, zaman' sız-sonsuz Şimdi'deki Var'lığınız.

Şimdi'de hiçbir sorun bulunmadığı gibi, hiçbir hastalık da yoktur. Birinin sizin durumunuza yapıştırdığı bir etikete inanmak, o durumu (hastalığı) yerinde tutar, onu güçlendirir, ve geçici bir dengesizlikten görünüşte somut bir gerçeklik yaratır. O ona sadece gerçeklik ve somutluk vermekle kalmaz, ama zamanda -daha önce sahip olmadığı- bir süreklilik de verir.

BU ANDA ODAKLANARAK ve onu zihinsel olarak etiketlemekten kaçınarak, hastalık bu etkenlerin (fiziksel acı, zayıflık, rahatsızlık ya da yetersizlik) birine indirgenir. Siz *buna*, şimdi'ye teslim olursunuz. Siz "hastalık" fikrine teslim olmazsınız.

İstirabın sizi şimdiki âna, yoğun bir bilinçli mevcudiyet haline girmeye zorlamasına izin verin. Onu aydınlanmak için kullanın.

Teslimiyet, *olanı*, en azından direkt olarak, dönüşüme uğratmaz. Teslimiyet *sizi* dönüşüme uğratır. Siz dönüşüme uğradığınızda, bütün dünyanız da dönüşüme uğrar, çünkü dünya sadece bir yansımadır.

Hastalık sorun değildir. Egosal zihin sizi yönettiği sürece, sorun *sizsiniz*.

HASTA YA DA SAKAT OLDUĞUNUZDA, bir biçimde başarısızlığa uğradığınızı düşünmeyin, suçluluk duymayın. Yaşamı size adaletsiz davranmakla suçlamayın, ama kendinizi de suçlamayın. Tüm bunlar direnmektir.

Eğer büyük bir hastalığa yakalanmışsanız, onu aydınlanmak için kullanın. Yaşamınızda vuku bulan her "kötü" şeyi aydınlanmak için kullanın.

Hastalıktan zamanı geri çekin. Ona bir geçmiş ya da gelecek vermeyin. Onun sizi yoğun bir şimdiki-an farkındalığına girmeye zorlamasına izin verin, ve sonra neler olacağını görün.

Bir simyacı haline gelin. Adi metali altına, ıstırapı bilince, hastalığı aydınlanmaya dönüştürün.

Siz ağır hasta mısınız, ve şimdi söylediğim şey sizi öfkeliendiriyor mu? Eğer öyleyse bu, hastalığın benlik duygunuzun bir parçası haline geldiğinin ve sizin şimdi -hastalığı olduğu gibi- kimliğinizi de korumakta olduğunuzun açık bir işaretidir.

"Hastalık" denen durumun sizin gerçek kimliğinizle hiçbir ilgisi yoktur.

Başınıza bir felaket geldiğinde ya da bir şey ciddi bir biçimde "kötüye" gittiğinde -ki bu bir hastalık, servetinizi ya da toplumsal kimliğinizi yitirmek, yakın bir ilişkinin bozulması, sevdiğiniz insanın ölümü ya da ıstırap çekmesi, veya sizin ölümünüzün yaklaşması olabilir- onun bir başka yanı da olduğunu, muhteşem bir şeyden sadece bir adım uzakta bulunduğunuzu bilin: bu acı ve ıstırap adi metalinin simyasal bir biçimde altına dönüşmesidir. O aradaki tek adıma teslimiyet denir.

Sizin böyle bir durumda mutlu olacağınızı söylemeye çalışmıyorum. Mutlu olmazsınız. Ama, korku ve acı, çok derin bir yerden, Tezahür-Etmemiş-Olan'dan gelen bir iç huzuru ve dinginliğe dönüşmüş olacaktır. O, "Tanrı'nın, tüm anlayışı aşan huzurudur." Bununla kıyaslandığında, mutluluk gerçekten sığ bir şeydir.

Bu parlak huzurla birlikte sizin yok edilemez, ölümsüz olduğunuz idraki gelir; bu zihin düzeyinde değil, Var'lığınızın derinliklerinde ortaya çıkan bir idraktır. Bu bir inanç değildir. O, ikincil bir kaynaktan gelecek hiçbir dışsal kanıta ihtiyaç duymadan, mutlak şekilde emin olmaktır.

### ISTIRABI HUZURA DÖNÜŞTÜRMEK

Belli uç noktada durumlarda, sizin için Şimdi'yi kabul etmek hâlâ olanaksız olabilir. Ama, daima teslimiyet konusunda ikinci bir şans elde edersiniz.

**BİRİNCİ ŞANSINIZ, HER AN O ANIN REALİTESİNE TESLİM OLMAKTIR.** Siz, *olanın* olmamış kılınmayacağını, onun zaten *olduğunu* bilerek, *olana* evet der, ya da olmayanı kabul edersiniz.

Sonra yapmanız gereken şeyi, durum her neyi gerektiriyorsa onu yaparsınız.

Eğer bu kabullenme hali içinde kalırsanız, daha fazla olumsuzluk, daha fazla ıstırap, daha fazla mutsuzluk yaratmazsınız. O zaman bir dirençsizlik, mücadeleden uzak bir inayet ve hafiflik hali içinde yaşarsınız.

Bunu yapamadığınızda, bu şansı kaçırdığınızda -ki bu alışkanlık haline gelmiş bilinçsiz direnme kalıbının ortaya çıkmasını önleyecek kadar yeterince bilinçli mevcudiyet üretmediğinizden, ya da durumun sizin için kesinlikle kabul edilemeyecek kadar aşın uçta olmasındandır- o zaman siz bir biçimde acı, ıstırap yaratırsınız.

Burada bu ıstırapı o durum yaratıyormuş gibi görünebilir, ama nihai olarak bu böyle değildir, onu yaratan sizin direncinizdir.

### İŞTE TESLİMİYET KONUSUNDAKİ İKİNCİ ŞANSINIZ:

Eğer siz dışarıda olanı kabul edemiyorsanız, o zaman *içinizde* olanı kabullenin. Eğer dışsal koşulu kabul edemiyorsanız, içsel koşulu kabullenin.

Bu, acıya direnmemek anlamına gelir. Onun orada olmasına izin verin. Üzüntüye, umutsuzluğa, korkuya, yalnızlığa ya da bu ıstırap hangi şekli alıyorsa ona teslim olun. Ona, onu zihinsel olarak etiketlemeden tanık olun. Onu kucaklayın.

Sonra teslimiyet mucizesinin nasıl derin ıstırapı derin huzura dönüştürdüğünü görün. Bu sizin çarmıha gerilişinizdir. Bırakın o sizin yeniden dirilişiniz ve yükselişiniz haline gelsin.

Siz derin bir acı içindeyken, teslimiyet hakkında söylenen tüm sözler size, büyük olasılıkla, boş ve anlamsız gelecektir. Acınız derin olduğunda, büyük olasılıkla, ona teslim olmak yerine ondan kaçmak için güçlü bir dürtü duyacaksınız. Hissettiğiniz şeyi hissetmek istemeyeceksinizdir. Bundan daha normal bir şey ne olabilir? Ama, ondan hiçbir kaçış, hiçbir çıkış yolu yoktur.

Çalışma, içki içme, uyuşturucu kullanma, öfkelenme, projeksiyon-yapma, bastırma vs. gibi birçok uydurma kaçış yolu vardır, ama onlar sizi acıdan kurtaramaz. Siz onu bilinçsiz kıldığınızda ıstırapın şiddeti azalmaz. Siz duygusal acıyı yadsıdığınızda, yaptığınız ve düşün-



## Şimdi'nin Çücil - Uygulama

düğünüz her şey, ve ilişkileriniz onun tarafından kirletilir. Siz onu enerji olarak yayarsınız, ve diğerleri onu bilinçaltı algılarlar.

Eğer onlar bilinçsizseler, size saldırma ya da sizi bir biçimde incitme dürtüsü bile duyabilirler, veya siz acınızın bilinçsiz projeksiyonuyla onları incitebilirsiniz. Siz içsel halinize karşılık gelen şeyi kendinize çeker ve tezahür ettirirsiniz.

HİÇBİR ÇIKIŞ YOLU OLMADIĞINDA, YİNE DE, ONUN İÇİNDEN BİR GEÇİŞ YOLU VARDIR. O yüzden acıya sırt çevirmeyin. Onunla yüzleşin. Onu bütünüyle hissedin. Onu *hissedin*, onun hakkında *düşünmeyin!* Eğer gerekiyorsa onu ifade edin, ama zihninizde onunla ilgili bir metin yaratmayın. Tüm dikkatinizi bu hisse verin, ona neden olmuş görünen kişiye, olaya ya da duruma değil.

Zihnin acıyı size bir kurban kimliği yaratmak için kullanmasına izin vermeyin. Kendiniz için üzülmeniz ve başkalarına öykünüzü anlatmanız sizi ıstıraba saplanmış halde tutacaktır.

Histen kaçmak olanaksız olduğundan, tek değişim olanağı onun içine girmektir; aksi takdirde, hiçbir şey değişmeyecektir.

Öyleyse tüm dikkatinizi hissettiğiniz şeye verin, ve onu zihinsel olarak etiketlemekten kaçının. Hissin içine girerken, son derece uyanık olun.

İlk başta, o karanlık ve korkutucu bir yer gibi görünebilir, ve ondan kaçma dürtüsü duyduğunuzda, o dürtüyü gözlemleyin, ama ona uymayın. Dikkatinizi acıya vermeyi sürdürün; üzüntüyü, korkuyu, dehşeti, yalnızlığı, o her neyse onu hissetmeyi sürdürün.

Uyanık kalın, mevcut kalın; tüm Vardığınızla, bedeninizin her hücresiyle mevcut kalın. Siz böyle yaparken, o karanlığa bir ışık getiriyor olursunuz. Bu sizin bilincinizin ışığıdır.

Bu aşamada, artık teslimiyetle ilgilenmeniz gerekmez. O zaten meydana gelmiştir. Nasıl mı? Tam dikkat tam kabullenmedir, ve bu teslim olmaktır. Tüm dikkatinizi vererek, Şimdi'nin gücünü kullanırsınız, ki o sizin mevcudiyetinizin gücüdür.

Onun içinde hiçbir direnç saklanıp varlığını sürdürmez. Mevcudiyet zamanı uzaklaştırır. Zaman olmadan hiçbir ıstırap, hiçbir olumsuzluk varlığını sürdürmez.

İSTIRABIN KABULLENİLMESİ ÖLÜME BİR YOLCULUKTUR. Derin acıyla yüzleşmek, onun olmasına izin vermek, dikkatinizi ona vermek ölümle bilinçle girmektir. Siz bu ölümü geçirdiğinizde, ölüm diye bir şeyin olmadığını -ve korkacak hiçbir şeyin bulunmadığını- idrak edersiniz. Sadece ego ölür.

Kendisinin güneşin ayrılmaz bir parçası olduğunu unutmuş olan ve varlığını sürdürmek için savaştığına inanan ve güneşten başka bir kimlik yaratıp ona yapışan bir güneş ışığını düşünün. Bu illüzyonun ölümü inanılmaz derecede özgürleştirici bir şey olmaz mı?

SİZ KOLAY BİR ÖLÜM İSTİYOR MUSUNUZ? Acısız, ıstırsız bir ölümü tercih eder miydiniz? O zaman geçen her âna ölün, ve mevcudiyetinizin ışığının "siz" olduğunu sandığınız ağır, zamana-bağlı benliği ortadan kaldırmasına izin verin.

\* \* \*

#### ÇARMIHIN YOLU: İSTIRAP YOLUYLA AYDINLANMA

Çarmihın yolu aydınlanmaya götüren eski yoldur ve yakın zamana dek o tek yoldu. Ama, onu reddetmeyin ya da etkisini küçümsemeyin. O hâlâ işe yarar.

Çarmihın yolu tam bir tersine dönüştür. Bu yaşamınızdaki en kötü şeyin, çarmihınızın sizi teslimiyete, "ölüme" zorlayarak, sizi *hiçbir* şey olmaya, Tanrı olmaya zorlayarak, başınıza gelen en iyi şeye dönüşmesi anlamına gelir.

İstirap yoluyla aydınlanma -çarmihın yolu- semavi âleme tekmeler ve çığlıklar atarak girmeye zorlanmak anlamına gelir. Siz artık acıya dayanamadığınız için en sonunda teslim olursunuz, ama bu gerçekleşene kadar uzun bir süre acı çekmek zorunda kalabilirsiniz.

AYDINLANMAYI BİLİNÇLİ OLARAK SEÇMEK geçmişe ve geleceğe bağlılığınızı bırakarak Şimdi'yi yaşamınızın asıl odağı yapmak anlamına gelir.

O, zaman yerine, mevcudiyet hali içinde bulunmayı seçmek anlamına gelir.

O, *olana* evet demek anlamına gelir.

O zaman artık sizin acıya ihtiyacınız yoktur.

"Artık daha fazla acı, daha fazla ıstırap yaratmayacağım" diyebilmek için daha ne kadar zamana ihtiyacınız olacağını düşünüyorsunuz? Bu seçimi yapabilmek için daha ne kadar fazla acıya ihtiyacınız var?

Eğer daha fazla zamana ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, daha fazla zamanı -ve daha fazla acıyı- elde edeceksiniz. Zaman ve acı birbirinden ayrılmaz.

\* \* \*

#### SEÇME GÜCÜ

Seçim, bilinci, yüksek derecede bir bilinci ima eder. Onsuz, siz hiçbir seçime sahip değilsinizdir. Seçim siz zihinle ve onun koşullanmış kalıplarıyla özdeşleşmeyi bıraktığınız anda, mevcut hale geldiğiniz anda başlar.

O noktaya erişene dek, siz ruhsal açıdan bilinçsizsinizdir. Bu sizin zihninizin koşullanmasına göre belli şekilde düşünmeye, hissetmeye ve davranmaya zorlandığınız anlamına gelir.

## Şimdinin Çüccü - Uygulama

Hiç kimse işlev-bozukluğunu, çatışmayı, acıyı *seçmez*. Hiç kimse deliliği *seçmez*. Onlar sizde geçmiş i ortadan kaldıracak kadar mevcudiyet, karanlığı dağıtacak kadar ışık bulunmadığı için meydana gelir. Siz tamamen burada değ ilsiniz. Henüz tam uyanmadınız. Bu arada, koşullanmış zihin yaşamınızı yönetmektedir.

Benzer şekilde, eğer siz de ana-babasıyla sorunu olan birçok insandan biriyseniz, eğer hâlâ onların yaptıkları ya da yapmadıkları bir şeyden ötürü içerliyorsanız, o zaman siz hâlâ onların bir seçime sahip olduklarına, farklı şekilde davranabileceklerine inanmaktasınızdır. İnsanlar bir seçime sahipmiş gibi *görünürler*, ama bu bir illüzyondur. Zihniniz koşullanmış kalıplarıyla yaşamınızı yönettiği sürece, siz zihniniz *olduğunuz* sürece, hangi seçime sahip olabilirsiniz ki? Hiçbir seçime. Siz orada bile değ ilsinizdir. Zihinle-özdeşleşme hali ciddi bir işlev-bozukluğu içerir. O bir delilik biçimidir.

Hemen herkes çeşitli derecelerde bu hastalığı çekmektedir. Bunu idrak ettiğ iniz anda, artık bir içerleme hissetmezsiniz. Siz bir insanın hastalığına nasıl içerleyebilirsiniz ki? Burada tek uygun karşılık şefkat olabilir.

Eğer siz zihniniz tarafından yönetiliyorsanız, hiçbir seçime sahip olmasanız da bilinçsizliğ inizin ıstırabını çekecek, ve daha da fazla ıstırap yaratacaksınızdır. Korku, çatışma, sorunlar ve acının yükünü taşıyacaksınız. Böylece, yaratılan ıstırap eninde sonunda sizi bilinçsizlik halinden çıkmaya zorlayacaktır.

BENLİK DUYGUNUZU GEÇMİŞTEN ALDIĞ INIZ SÜRECE kendinizi ya da başkalarını gerçekten bağışlayamazsınız. Ancak Şimdi'nin gücüne erişerek -ki o sizin kendi gücünüzdür- gerçek bağışlama olabilir. Bu geçmiş i güçsüzleştirir, ve siz yaptığınız ya da size yapılan bir şeyin sizin parlak özünüzü en hafif şekilde bile etkileyemeyeceğini derin bir biçimde idrak edersiniz.

Siz *olana* teslim olduğ unuzda ve böylece tümüyle mevcut olduğ unuzda, geçmiş artık herhangi bir güce sahip olamaz. Sizin artık ona ihtiyacınız kalmaz. Bunun anahtarı mevcudiyettir. Bunun anahtarı Şimdi'dir.

Direnme zihinden ayrılamaz olduğ undan, direnmeyi bırakmak, teslim olmak, zihnin -sizin efendiniz, "siz" gibi görünen sahtekâr, sahte tanrı olarak- sonudur. Bu durumda tüm yargılama ve tüm olumsuzluk ortadan kalkar.

Zihin tarafından örtölmüş olan Var'lık âlemi o zaman açığa çıkar.

Birden, içinizde büyük bir sessizlik, ve çok derin bir huzur duygusu ortaya çıkar.

Ve o huzurun içinde büyük bir sevinç vardır.

Ve o sevincin içinde sevgi vardır.

Ve en içteki çekirdekte kutsal, sınırsız, sonsuz, isimlendirilemez Olan vardır.

## TEŞEKKÜR

Destekleri, ve bu kitabı mükemmel bir biçimde yayına hazırladıkları için Victoria Ritchie, Connie Kellough, Marc Ailen ve New World Library ekibine minnettarım.

*Şimdi'nin Gücü* ilk yayınlandığında kitabın tanıtılmasına ve desteklenmesine yardımcı olan herkese özellikle teşekkür ederim, Burada onlardan ancak bazılarının isimlerine yer verebildim: Cathy Bordi, Marina Borusso, Randall Bradley, Ginna Bell-Bragg, Tommy Chan, Greg Clifford, Steve Coe, Barbara Dempsey, Kim Eng, Doug France, Joyce Franzee, Remi Frumkin, Wilma Fuchs, Stephen Gawtry, Pat Gordon, Matthew ve Joan Greenblatt, Jane Griffith, Sürati Haarbrucker, Marilyn Knipp, Nora Morin, Karen McPhee, Sandy Neufeld, Jim Nowak, Carey Parder, Carmen Priolo, Usha Raetze, Joseph Roberts, Steve Ross, Sarah Runyen, Nikki Sachdeva, Spar Street, Marshall ve Barbara Thurber, Brock Tully.

*Şimdi'nin Gücü'nün* dünyaya tanıtılmasına vasıta olan birçok kitabevinin sahiplerine ve çalışanlarına sevgi ve şükranlarımı ifade etmek isterim. Sizler harika bir iş yapıyorsunuz! Özellikle şu kitabevlerine teşekkür ederim:

*Teşekkür*

Banyen Books, Vancouver, BC  
Bodhi Tree Bookstore, Los Angeles, CA  
East-West Bookshop, Seattle, WA  
East-West Bookshop, Mountain View, CA  
Greenhouse Books, Vancouver, BC  
Heaven on Earth Book Store, Encinitas, CA  
New Age Books&Crystals, Calgary, AB  
Open Secret Book Store, San Rafael, CA  
Thunderbird Book Store, Carmel, CA  
Transitions Bookplace, Chicago, IL  
Watkins Bookshop, London, UK

# ŞİMDİ'nin GÜCÜ

BİR SPİRİTÜEL AYDINLANMA REHBERİ

Eckhart Tolle

Çeviren:  
*Semra Ayanbaşı*

**AKAŞA**

*Kitabın Orijinal Adı: The Power of Now*

*Copyright © 1999 Eckhart Tolle  
New World Library  
14 Pamaron Way Novato, CA 94949 USA  
ISBN 1-57731-152-3*

*Bu Kitabın Türkiye 'deki Yayın Hakları  
Akçalı Ajans Ltd. Şti. aracılığı ile  
Akaşa Yayın ve Dağıtım Ltd. Şti. 'ne aittir*

*Dizgi: Bilginler  
Basım: Avcı Ofset  
Kapak Basımı: Santra Ajans  
Film: Güven Grafik  
Cilt: Evren Ciltevi*

*ISBN.-978-975-6793-28- 7  
Yayıncılık Sertifika No: 10544*

**AKAŞA**

*Yayın Dağıtım Tanıtım Ltd. Şti.  
Lamartin Cad. No:40 Asma Kat Taksim / istanbul  
Tel: (0212) 235 99 73 Faks: 235 99 70  
www.akasa.com.tr*

*Sekizinci Basım  
İstanbul, 2009*

*Siz evrenin ilahi amacının  
gerçekleşmesini sağlamak için buradasınız.  
Siz işte bu kadar önemlisiniz!*

*- Eckhart Tolle*

# İÇİNDEKİLER

Sunuş/11

Önsöz / 15

Teşekkür / 21

Giriş / 23

Bu Kitabın Kökeni / 23

İçinizdeki Gerçek / 24

---

## **BÖLÜM 1: Siz Zihniniz Değilsiniz / 31**

Aydınlanmanın Önündeki En Büyük Engel / 31

Kendini Zihinden Kurtarmak / 37

Aydınlanma: Düşüncenin Üzerine Yükselmek / 41

Duygu: Bedenin Zihninize Tepkisi / 44

## **BÖLÜM 2: Bilinç: Acıdan Kurtuluş Yolu / 53**

Şimdi'de Daha Fazla Acı Yaratmayın / 53

Geçmiş Acı: Acı-Bedenini Ortadan Kaldırmak / 56

Acı-Bedeniyle Ego Özdeşleşmesi / 61

Korkunun Kökeni / 62

Ego'nun Bütünlük Arayışı / 64

## **BÖLÜM 3: Şimdi'ye Derin Bir Biçimde Girmek / 67**

Kendinizi Zihinde Aramayın / 68

Zaman İllüzyonunu Sona Erdirin / 68

Hiçbir Şey Şimdi'nin Dışında Varolamaz / 69

Spiritüel Boyutun Anahtarı / 70

Şimdi'nin Gücüne Erişmek / 72  
Psikolojik Zamanı Bırakmak / 75  
Psikolojik Zamanın Deliliği / 77  
Olumsuzluğun ve İstirabın Kökleri Zamandadır / 79  
Yaşam-Durumunuzun Altındaki Yaşamı Bulmak / 81  
Tüm Sorunlar Zihnın İllüzyonlarıdır / 82  
Bilinç Tekâmülünde Dev Bir Hamle / 85  
Var'lığın Sevinci / 86

#### **BÖLÜM 4. Zihnın Şimdi'den Kaçma Stratejileri / 89**

Şimdi'nin Yitirilmesi: Esas Yanılgı / 89  
Sıradan Bilinçsizlik ve Derin Bilinçsizlik / 91  
Onlar Ne Arıyorlar? / 93  
Sıradan Bilinçsizliği Ortadan Kaldırmak / 94  
Mutsuzluktan Kurtuluş / 95  
Her Neredeyseniz, Tamamen Orada Olun / 99  
Yaşam Yolculuğunuzun İçsel Amacı / 105  
Geçmiş Huzurunuzda Varlığını Sürdüremez / 107

#### **BÖLÜM 5: Mevcudiyet Hali / 111**

O Sizin Olduğunu Düşündüğünüz Şey Değildir / 111  
"Beklemenin" Ezoterik Anlamı / 112  
Güzellik Mevcudiyetinizin Sessizliğinde Ortaya Çıkar / 114  
Saf Bilinci İdrak Etmek / 116  
Mesih: Tanrısal Mevcudiyetinizin Realitesi / 121

#### **BÖLÜM 6: İçsel Beden / 125**

Var'lık Sizin En Derin Benliğinizdir / 125

Sözcüklerin Ötesine Bakın / 126  
Görünmez ve Yok Edilemez Realitenizi Bulmak / 128  
İçsel Bedenle Bağ Kurmak / 129  
Beden Yoluyla Değişim-Dönüşüm / 131  
Beden Üzerine Bir Konuşma / 133  
İçinizde Derin Bir Biçimde Köklenin / 134  
Bedene Girmeden Önce, Bağışlayın / 136  
Tezahür-Etmemiş-Olan'la Bağınız / 138  
Yaşlanma Sürecini Yavaşlatmak / 139  
Bağışıklık Sistemini Güçlendirmek / 140  
Nefesin Sizi Bedene Sokmasına İzin Verin / 142  
Zihnın Yaratıcı Kullanımı / 143  
Dinleme Sanatı / 143

#### **BÖLÜM 7: Tezahür-Etmemiş-Olana Giriş Kapıları / 145**

Bedene Derinlemesine Girmek / 145  
Chi'nin Kaynağı / 147  
Rüyasız Uyku / 148  
Diğer Kapılar / 149  
Sessizlik / 151  
Uzay (Boşluk) / 152  
Uzay ve Zamanın Gerçek Doğası / 155  
Bilinçli Ölüm / 158

#### **BÖLÜM 8: Aydınlanmış İlişkiler / 161**

Şimdi'ye Bulunduğunuz Yerden Girin / 161  
Sevgi / Nefret İlişkileri / 163  
Bağımlılık ve Bütünlük Arayışı / 165  
Bağımlılık İlişkilerinden Aydınlanmış İlişkilere / 169



Spiritüel Uygulama Olarak İlişkiler / 172  
Kadınlar Aydınlanmaya Neden Daha Yakındırlar / 179  
Ortak Dişi Acı-Bedenini Ortadan Kaldırmak / 181  
Kendinizle İlişkiden Vazgeçmek / 186

## **BÖLÜM 9: Mutluluğun ve Mutsuzluğun Ötesinde Huzur Vardır /191**

İyi ve Kötünün Ötesindeki Yüksek İyilik / 191  
Yaşam Dramınızın Sonu / 194  
Geçicilik ve Yaşam Devreleri /196  
Olumsuzluğu Kullanıp Bırakmak / 201  
Şefkatin Doğası / 207  
Farklı Bir Realite Düzenine Doğru / 210

## **BÖLÜM 10: Teslimiyetin Anlamı / 217**

Şimdi'nin Kabullenilmesi / 217  
Zihin Enerjisinden Spiritüel Enerjiye / 222  
Kişisel İlişkilerde Teslimiyet / 224  
Hastalığı Aydınlanmaya Dönüştürmek / 228  
Başınıza Bir Felaket Geldiğinde / 230  
İstirabı Huzura Dönüştürmek / 231  
Çarmının Yolu / 235  
Seçme Gücü / 237

## **YAYINCININ SUNUŞU**

Yazan: MARC ALLEN

*Vizyoner İş ve Vizyoner Bir Yaşam* kitaplarının yazarı

Belki on yılda bir, hatta bir kuşakta bir *Şimdi'nin Gücü* gibi bir kitap gelir. O bir kitaptan daha öteye bir şey; onda, belki elinizde tutarken de hissedebileceğiniz, canlı bir enerji var. O okurlarda bir deneyim yaratacak ve yaşamlarını olumlu yönde değiştirecek bir güce sahip.

*Şimdi'nin Gücü* önce Kanada'da yayınlanmıştı ve Kanadalı yayıncı, Connie Kellough bana bu kitabı okuyan insanların yaşamlarında olumlu değişiklikler, hatta mucizeler meydana geldiği yolunda haberler alıp durduğunu söylemişti. "Okurlar beni arıyorlar," diyordu o, "ve kitabın mesajını uygulamaya başladıktan sonra olağanüstü şifalar, değişimler ve giderek artan bir mutluluk yaşadıklarını bildiriyorlar."

Bu kitap benim yaşamımın her anının bir mucize olduğunu fark etmemi sağladı. Ben bunu idrak edeyim etmeyeyim, bu kesinlikle doğru. Ve *Şimdi'nin Gücü*, tekrar tekrar bunu nasıl idrak edebileceğimi gösteriyor.

Kitabın ilk sayfasından itibaren, Eckhart Tolle'nin çağdaş bir üstat olduğunu anlıyorsunuz. O herhangi bir dine, doktrine ya da guru'ya bağlı değil; onun öğretisi -Hristiyanlık, Hinduizm, Budizm, Müslümanlık, yerli halkların inançları gibi- tüm diğer geleneklerin özünü kucaklıyor ve onlarla çelişmiyor. O tüm büyük üstatların yapmış oldukları şeyi yapabiliyor: sade ve berak bir dille yolun, gerçeğin ve ışığın içimizde olduğunu gösteriyor.

Eckhart Tolle önce bize kendi öyküsünü kısaca anlatıyor; bu, depresyon ve umutsuzluğun yazar yirmi dokuz yaşma girdikten kısa bir süre sonra bir gece muazzam bir uyanış deneyimiyle sonuçlanmasının öyküsüdür. Geçmiş yirmi yıl boyunca, o bu deneyim üzerinde düşünmüş, meditasyon yapmış ve anlayışını derinleştirmiştir.

Son on yılda, o dünya-çapında bir öğretmen, büyük bir mesaj veren büyük bir ruh haline gelmiştir; bu İsa'nın, Buda'nın ve diğer büyük ustaların vermiş oldukları bir mesajdır: Aydınlanma haline şimdi ve burada erişebilirsiniz. İstirapsız, endişesiz ve nevrozsuz yaşamak mümkündür. Bunu yapabilmek için, acımızın yaratıcısı olduğumuzu anlamamız gerekir; sorunlarımızı yaratan diğer insanlar ya da "dış dünya" değil, kendi zihnimizdir. Bu, neredeyse kesintisiz bir düşünce akışına sahip olan, sürekli geçmişi düşünüp gelecek hakkında endişelenen zihnimizdir. Biz büyük bir hata yapıp zihnimizle özdeşleşir, onun biz olduğumuzu düşünürüz, oysa gerçekte biz çok daha büyük bir varlığıdır.

Tekrar, tekrar, Eckhart Tolle bize Var'lığımız dediği şeyle nasıl birleşebileceğimizi gösterir:

"Var'lık, doğuma ve ölüme tâbi sayısız yaşam formunun ötesindeki sonsuz ve daima-var olan Bir (Tek) Yaşam'dır. Bununla birlikte, Var'lık sadece her formun ötesinde değil, aynı zamanda her formun derinliklerinde de bulunur, çünkü o her formun en içteki, görünmez ve yok edilemez özüdür. Bu onun sizin en derin benliğiniz, gerçek doğanız olduğu ve sizin ona ulaşabileceğiniz anlamına gelir. Ancak, onu zihninizle kavramaya çalışmayın. Onu anlamaya çalışmayın. Siz onu ancak zihin sessizleştğinde bilebilirsiniz. Siz orada mevcutken, dikkatiniz tam ve yoğun bir biçimde Şimdi'de bulunurken, Var'lık hissedilebilir, ama o asla zihnen anlaşılamaz. Var'lığın farkındalığını yeniden kazanmak ve o 'hissetme-idrakinde' kalabilmek aydınlanmadır."

*Şimdi'nin Gücü'nü* dümdüz okuyup gitmek neredeyse olanaksız bir şeydir, onu ara sıra bırakıp söylenenler üzerinde düşünmeniz ve onları yaşamınıza uygulamanız gerekir. O tam bir idrak rehberidir. O tekrar tekrar okunması gereken bir kitaptır ve onu okuduğunuz her seferinde, yeni bir derinlik ve anlam bulursunuz. O, ben dahil, birçok insanın bir ömür boyu incelemek isteyeceği bir kitaptır.

*Şimdi'nin Gücü'nün* sadık okurlarının sayısı giderek artmaktadır. O şimdiden bir başyapıt olarak kabul edilmiştir; ancak, her nasıl tanımlanırsa tanımlansın, o yaşamları değiştirme gücüne, bizi uyandırıp kim olduğumuzu tam olarak idrak ettirme gücüne sahip bir kitaptır.

Marc Ailen  
Novato, California U.S.A.  
Ağustos 1999

## ÖNSÖZ

Yazan: RUSSELL E. DICARLO

*Yeni Bir Dünya Görüşüne Doğru* kitabının yazarı

Batan güneşin parlak mavi bir gökyüzüyle kaplı turuncu-sarı ışınları, özel zamanlarda, öylesine dikkat çekici bir güzellik sunabilir ki, biz bu görüntü karşısında bir an huşu içinde donup kalabiliriz. O anın ihtişamı bizi öylesine hayran bırakır ki, gevzeleği bitmek bilmeyen zihnimiz bir an susar, böylece bizi -zihinsel olarak- şimdi ve burada'dan başka bir yere fırlatıp atamaz. O ışık dolu anda adeta, daima mevcut olan, ama nadiren tanık olunan bir başka realiteye bir kapı açılır.

Abraham Maslov bunlara -onlar yaşamın, kendimizi sevinçle sıradan ve dünyevi sınırların ötesine fırlatılmış bulduğumuz yüksek anlarını temsil ettiklerinden- "zirve deneyimler" adını vermiştir. Bu genişletici anlarda, biz Var'lığın sonsuz âlemini kısa bir an için görürüz. Böylece kısa bir an için Gerçek Benliğimizin farkına varırız.

"Ah," diye bir iç çekebilir o anda insan, "ne kadar muhteşem... keşke burada kalabilseydim. Ama, burada sürekli olarak nasıl kalabilirim ki?"

Son on yıl boyunca, ben kendimi bu sorunun yanıtını bulmaya adanmıştım. Araştırmam sırasında zamanımızın tıp, bilim, psikoloji, iş, din/spiritualite ve insan potansiyeli alanında en yürekli, ilham verici ve içgörülü "paradigma öncülerinin" bazılarıyla konuşma onurunu yaşadım. Bu farklı birey grupları insanlığın şimdi tekâmülünde dev bir hamle yapmakta olduğu konusunda görüş birliği içindeydiler. Bu değişime dünya görüşünde

- "genel durum"la ilgili içimizde taşıdığımız temel tabloda- bir değişiklik de eşlik ediyordu. Bir dünya görüşü iki temel soruyu yanıtlamaya çalışır: "Biz kimiz?" ve "içinde yaşadığımız Evren'in doğası nedir?" Bizim bu sorulara verdiğimiz yanıtlar ailemiz, arkadaşlarımız, işverenimiz ve işçilerimiz ile kişisel ilişkilerimizin niteliğini ve tipik özelliklerini belirler. Daha büyük bir ölçekte düşünüldüğünde, onlar toplumları tanımlar.

Ortaya çıkmakta olan dünya görüşünün Batı toplumunun doğru olarak kabul ettiği birçok miti sorgulaması bizi pek şaşırtmamalıdır:

**1. Mit:** *insanlık gelişiminin en yüksek noktasına erişmiştir.*

Esalen kurucularından Michael Murphy dini incelemeleri, tıp bilimini, antropolojiyi ve sporları karşılaştırarak insan tekâmülünün daha ileri aşamaları bulunduğu şeklinde ilginç bir sonuca varmıştır. Bir insan bu ileri spiritüel olgunluk düzeylerine eriştiğinde, sevgi, canlılık, kişilik, bedensel farkındalık, sezgi, algı, iletişim ve irade gücüyle ilgili olağanüstü yetenekler ortaya çıkmaktadır.

Birinci adım; onların var olduklarını görüp kabul etmektir. Çoğu insan bunu yapmaz. Sonra, yöntemler bilinçli niyetle kullanılabilir.

**2. Mit:** *Bizler birbirimizden, doğadan ve Kozmos'tan tamamen ayrıyız.*

Bu "benden-başkası" miti savaşlardan, gezegenin ırzına geçilmesinden ve insan adaletsizliğinin tüm biçimleri ve ifadelerinden sorumludur. Eğer bir insan karşısındaki insanı kendisinin bir parçası olarak algılasa, ona nasıl zarar verebilir ki? Stan Grof, sıradan-olmayan bilinç halleri araştırmasında bunu şöyle özetler: "Her birimizin psişesi ve bilinci, son analizde, 'Tüm-Varolan'a eşittir, çünkü beden/ego ile varoluşun bütünlüğü ara-

sımda hiçbir mutlak sınır yoktur."

(Uygulanmakta olan Era-2, zihin-beden tıbbına tezat olarak) Dr. Larry Dossey'in bir insanın düşüncelerinin, tutumlarının ve şifa niyetlerinin bir başka insanın fizyolojisini etkileyebildiği Era-3 tıbbi duanın şifa verici gücü üzerinde yapılan bilimsel incelemelerle çok iyi bir biçimde desteklenmiştir. Oysa bu, fiziğin bilinen prensiplerine ve geleneksel bilimin dünya görüşüne göre meydana gelemez. Ancak, kanıtların sayısal üstünlüğü bunun gerçekten meydana geldiğini göstermektedir.

**3. Mit:** *Fiziksel dünya var olan tek şeydir.*

Maddeye bağlı geleneksel bilim ölçülemeyen, laboratuvarı test edilemeyen ya da beş duyuyla veya onların teknolojik uzantılarıyla incelenemeyen herhangi bir şeyin var olamayacağını varsayar. O "gerçek değildir." Böylece, sonuçta tüm realite fiziksel realitenin içine çökmüştür. Spiritüel, ya da fiziksel-olmayan realite boyutları tamamen dışlanmıştır.

Bu, "uzun ömürlü felsefeyle;" o çağlar, dinler, gelenekler ve kültürler arasında köprü oluşturan ve farklı realite boyutlarını tarif eden felsefî görüş birliğiyle çatışır. Bu realite boyutları en yoğun ve en az bilinçli olandan -madde boyutundan- en az yoğun ve en bilinçli olana, spiritüel boyuta kadar uzanır.

Ne ilginçtir ki, bu genişlemiş, çok-boyutlu realite modeli süper-luminal yolculuğu tarif eden Jack Scarfetti gibi kuantum teorisyenleri tarafından ortaya atılmıştır. Diğer realite boyutları ışık hızından daha hızlı olan yolculuğu -hız sınırlarının en yükseğini- açıklamak için kullanılmıştır. Ya da efsanevi fizikçi David Bohm'un çalışmasını, onun fiziksel ve fiziksel-olmayan çok-boyutlu realite modelini düşünün.

Bu artık sadece bir teori değildir, 1982'de Fransa'da yapılan Veche Deneyi iki birleşik kuantum parçacığının, birbirlerinden büyük mesafelerle ayrıldıklarında bile birbirlerine bağlı kaldıklarını göstermiştir. Eğer bir parçacık değişirse, diğeri

de anında değişiyordu. Bilim adamları bu ışık-hızmdan-daha-hızlı iletişimin nasıl vuku bulabildiğini bilmemekte, ancak bazı teorisyenler bu bağlantının yüksek boyutların giriş-kapıları yoluyla gerçekleştiğini ileri sürmektedirler.

Böylece, geleneksel paradigmayı destekleyenlerin düşüncelerinin tersine, konuştuğum etkili, öncü bireyler bizim henüz insan tekâmülünün en yüksek noktasına erişmediğimizi, bizim tüm yaşamdan ayrı olmadığımızı, birbirimize bağlı olduğumuzu ve tüm bilinç tayfının hem fiziksel hem de birçok fiziksel olmayan realite boyutunu kapsadığını düşünmektedirler.

Özünde, bu yeni dünya görüşü kendini, diğerlerini ve tüm yaşamı zamanda doğup zamanda yaşayan küçük, dünyevi benliğimizin gözleriyle değil, ruhumuzun, Var'lığımız, Gerçek Benliğimizin gözleriyle görmeyi içerir, insanlar birer birer daha yüksek yörüngeye sıçramaktadırlar.

*Şimdi'nin Gücü* ile Eckhart Tolle bu özel, dünya-çapmda öğretmenler grubu arasındaki yerini haklı olarak almıştır. Eckhart'm mesajı şudur: İnsanlığın sorunu derin bir biçimde zihinden kaynaklanır. Ya da daha doğrusu, bizim zihinle yanlış-özdeşleşmemizden.

Bizim akıntıya kapılıp sürüklenen farkmdalığımız, içinde bulunduğumuz anda tam uyanık ve mevcut olmama eğilimimiz bir boşluk yaratır. Ve yararlı bir hizmetkâr olarak tasarlanmış zamana-bağlı zihin bu boşluğu kendini efendi ilân ederek doldurur. Bir çiçekten diğerine uçan bir kelebek gibi, zihin geçmiş deneyimlerle meşgul olur, ya da kendi ürettiği filmi projekte ederek, gelecek olanı bekler. Biz nadiren şimdi'de ve burada bulunuruz. Oysa fiziksel bedenimizin, değişen duygularımızın ve geveze zihnimizin ardında yatan Gerçek Benliğimiz ancak Şimdi burada bulabiliriz.

Bizi hayvanlardan farklı kılan o olsa da, insan tekâmülünün en önemli ve değerli kazanımı düşünme ve muhakeme et-

me yeteneği değildir. Zekâ, tıpkı içgüdü gibi, yol boyunca sadece bir noktadır. Bizim nihai kaderimiz asli Var'lığımız ile yeniden-birleşmek ve olağan fiziksel dünyada anbean olağanüstü, tanrısal realitemizi ifade etmektir. Bunu söylemek kolaydır, ancak henüz insan tekâmülünün daha ileri erimlerine erişmiş olan insanların sayısı azdır.

Allahtan, bize yol boyunca yardım edecek rehberler ve öğretmenler vardır. Bir öğretmen ve rehber olarak, Eckhart'ın müthiş gücü bize eğlendirici öyküler anlatma, soyut olanı somut hale getirme, ya da yararlı yöntemler sunma ustalığında yatmamaktadır. Onun sihri esas kişisel deneyiminde, *bilen* kişi olmasında bulunmaktadır. Sonuç olarak, onun sözlerinin ardında ancak en büyük spiritüel öğretmenlerde bulunan bir güç vardır. Eckhart, bu Büyük Realite'nin derinliklerine nüfuz ederek, diğerlerinin de ona katılmaları için enerjisel bir yol açmaktadır.

Peki, eğer diğerleri de bunu yaparlarsa ne olur? Kuşkusuz, bildiğimiz haliyle dünya değişip daha iyiye gider. Var'lığımızla korkular ortadan kalkar, tüm değerler olumlu yönde değişir. Yeni bir uygarlık doğar.

"Bu Büyük Realite'nin kanıtı nerede?" diye sorabilirsiniz. Size sadece bir benzetme sunacağım: Bir grup bilim adamı bir araya gelip size muzun acı olduğu olgusuyla ilgili tüm bilimsel kanıtları anlatabilir. Ama, sizin yapmanız gereken tek şey bir kez bir muzun tadına bakmaktır, o zaman muzun tüm diğer veçhelerini idrak edersiniz. Nihai olarak, kanıt akli tartışmalarda değil, içinizdeki ve dışınızdaki kutsal-olan tarafından bir biçimde etkilenmekte yatar.

Eckhart Tolle bizi ustalıkla bu olanağa açmaktadır.

Russel E. DiCarlo  
Erie, Pennsylvania U.S.A.  
Ocak 1998

## TEŞEKKÜR

Sevgi dolu desteği ve metnin bu kitaba dönüştürölüp yayınlanmasında oynadığı önemli rolden ötürü Connie Kellough'a büyük bir teşekkür borçluyum. Onunla çalışmak aynı zamanda büyük bir keyifti.

Ayrıca bana en değerli armağanı, yazacak ve *olacak* bir *alan* vererek bu kitaba katkıda bulunan Corea Ladner ve tüm o harikulade insanlara teşekkür ederim: Vancouver'deki Adrienne Bradley'e, İngiltere'de, Londra'daki Margaret Miller'a ve (rlastonbury'deki Angie Francesco'ya, California'da, Menlo Park'daki Richard'a ve Sausalito'daki Rennie Frumkin'e yürekten Teşekkürler.

Ayrıca, metni ilk başta gözden geçirip görüşlerini bildiren Shirley Spaxman ve Howard Kellough'a ve yine metni daha sonraki aşamada gözden geçirip görüşlerini bildiren diğer kişilere teşekkür etmek isterim. Rose Dendewich'e de metni neşeyle ve profesyonel bir biçimde bilgisayara geçirdiği için teşekkür ederim.

Son olarak anne ve babama sevgimi ve minnettarlığımı ifade etmek isterim, onlar olmasaydı bu kitap da var olamazdı; ayrıca spiritüel öğretmenlerime ve en büyük guru olan yaşama .viikranlarımı sunarım.

## GİRİŞ

### Bu Kitabın Kökeni

Ben geçmişı çok az kullanır ve çok seyrek olarak düşünürüm; ancak, yine de size nasıl bir spiritüel öğretmen olduğumu ve bu kitabın nasıl ortaya çıktığını kısaca anlatmak istiyorum.

Otuz yaşına dek, ben neredeyse sürekli bir endişe ve zaman zaman da intihara götürebilecek depresyon dönemleri yaşadım. Bu dönem şimdi bana sanki geçmiş bir yaşamım, ya da bir başkasının yaşamı gibi geliyor.

Yirmi-dokuz yaşına girdikten kısa bir süre sonra, bir gece geç saatlerde büyük bir dehşet hissiyle uyandım. Daha önce de birçok kez böyle bir hisle uyanmıştım, ama bu kez o her zamankinden daha yoğundu. Gecenin sessizliği, karanlık odadaki eşyanın belirsiz hatları, uzaktan geçen bir trenin sesi, her şey o kadar yabancı, o kadar düşmanca ve o kadar anlamsız gelmişti ki, o anda içimde dünyaya karşı derin bir tiksinti uyanmıştı. Ancak, hepsinin içinde en tiksindirici şey benim kendi varoluşumdu. Bu mutsuzluk yüküyle yaşamaya devam etmenin anlamı ve amacı neydi? Bu sürekli mücadeleyle yaşamaya neden devam etmeliydim? O anda yok olma, var olmama özleminin yaşamı sürdürme içgüdümünden çok daha güçlü hale geldiğini hissettim.

"Artık kendime dayanamıyorum." Zihnimde tekrarlanıp duran düşünce buydu. Sonra birden bunun ne kadar garip bir düşünce olduğunu fark ettim. "Ben bir miyim, yoksa iki mi? İ[ç]ger ben kendime dayanamıyorsam, o halde ben iki kişi olma-

liyım: 'Ben' ve dayanamadığını 'kendim'." "Belki," diye düşündüm sonra, "bunlardan sadece biri gerçektir."

Bu garip idrak karşısında öyle afallamıştım ki zihnim o anda durdu. Tamamen bilinçliydim, ama artık hiçbir şey düşünmüyordum. Sonra adeta bir enerji girdabına çekildiğimi hissettim. Bu ilk önce yavaş bir devinimdi ve sonra hızlandı. O zaman şiddetli bir korkunun pençesine düştüğümü hissettim ve tüm bedenim sarsılmaya başladı. Ve o sırada, sanki göğsümün içinden gelen bir sesin, "hiçbir şeye direnme" dediğini duydum. Bir boşluğun içine çekildiğimi hissediyordum. Sonra bu boşluğun dışımda değil, içimde olduğunu hissettim. Birden artık hiçbir korku hissetmez oldum ve o boşluğa düşmeme izin verdim. Ondan sonra ne olduğunu hiç hatırlamıyorum.

Pencerenin dışından gelen bir kuş cıvıltısıyla uyandım. Daha önce hiç böyle bir ses duymamıştım. Gözlerim hâlâ kapalıydı ve değerli bir elmasın görüntüsünü gördüm. Evet, eğer bir elmas bir ses çıkarabilseydi, o bunun gibi bir ses olurdu. Gözlerimi açtım. Şafağın ilk ışığı perdelerden içeri süzülüyordu. Hiçbir şey düşünmeden, ışığın bizim farkında olduğumuzdan sonsuz derecede daha fazla şey içerdiğini hissettim, bunu biliyordum. Perdelerden içeri süzülen o yumuşak ışık sevginin ta kendisiydi. O anda gözlerim yaşlarla doldu. Kalkıp odada dolandım. Odayı tamdım, ama onu daha önce asla gerçekten görmemiş olduğumu biliyordum. Her şey sanki yeni var olmuş gibi taze ve temizdi. Orada duran bir şeyleri, bir kalemi, boş bir şişeyi elime alıp hepsinin güzelliğine ve canlılığına hayranlıkla baktım.

O gün kentte dolaşp, sanki yeni doğmuşum gibi, dünya üzerindeki yaşam mucizesine tam bir şaşkınlık ve hayranlıkla baktım.

Sonraki beş ay boyunca kesintisiz ve derin bir huzur ve vecit hali içinde yaşadım. Sonra, bu halin yoğunluğu biraz azaldı, ya da belki o benim doğal halim haline geldiğinden bana

öyle göründü. Hâlâ dünyada işlev yapabiliyordum, ancak yaptığım hiçbir şeyin zaten sahip olduğum şeye hiçbir şey ekleyemeyeceğini idrak etmiştim.

Elbette, başıma çok derin ve önemli bir şeyin geldiğini biliyordum, ama bunun ne olduğunu hiç anlamamıştım. Ancak birkaç yıl sonra, spiritüel kitaplar okuyup spiritüel öğretmenlerle birlikte zaman geçirdikten sonra, benim başıma herkesin aradığı şeyin gelmiş olduğunu anladım. O gece yaşadığım yoğun ıstırapın baskısının, bilincimi -sonuçta zihnin bir kurgusu olan- mutsuz ve korku dolu benlikle özdeşleşmeyi bırakmaya zorlamış olduğunu anladım. Bu özdeşleşmeyi bırakma o kadar tam olmalıydı ki -sanki şişirilmiş bir oyuncağın tıkacı bir anda açılmış gibi- o sahte, ıstırap çeken benlik bir anda çökmüştü. Geriye kalan benim gerçek doğamdı, bu daima-var-olan *Ben* idi; bilincin formula özdeşleşmeden önceki saf haliydi. Daha sonra, ilk başta bir boşluk olarak algıladığım o içsel, sonsuz ve ölümsüz âleme girip bu sırada tamamen bilinçli kalmayı da öğrendim. Tarif ettiğim o ilk deneyimin bile yanında solgun kaldığı, tarif edilemez güzellikte vecit halleri yaşadım. Bir zaman geldi, bir süre için fiziksel dünyada hiçbir şaysız kaldım. Hiçbir ilişkim, hiçbir işim, evim, toplumsal olarak tanımlanan hiçbir kimliğim kalmadı. Yaklaşık iki yılı park sıralarında en yoğun sevinç hali içinde oturarak geçirdim.

Ama, en güzel deneyimler bile gelip giderler. Herhangi bir deneyimden belki daha asli olan şey, beni o zamandan beri hiç terk etmeyen ve sürekli alttan akan huzur duygusuydu. Bazen o başkalarının da onu hissedebilecekleri kadar güçlü ve aşikâr hale geliyordu. Diğer zamanlarda o, uzaktan gelen bir melodi gibi, arka plânda bir yerde bulunuyordu.

Daha sonra, insanlar zaman zaman bana gelip, "Senin sahip olduğun şeye sahip olmak istiyorum. Sen onu bana verebilir misin, ya da onu nasıl elde edebileceğimi gösterebilir misin? Demeye başladılar. Ve ben de onlara, "Sen ona zaten sahipsin.



Sadece zihnin çok fazla gürültü yaptığı için onu hissedemiyorsun," diyordum. Bu yanıt daha sonra büyüüp elinizde tuttuğunuz kitaba dönüştü.

Böylece, ben farkında olmadan yine dışsal bir kimliğe sahip olmuştum. Ben bir spiritüel öğretmen olmuştum.

## İçinizdeki Gerçek

Bu kitap benim son on yıl boyunca Avrupa'da ve Kuzey Amerika'da spiritüel arayış içindeki bireyler ve küçük gruplarla yaptığım çalışmanın özünü içermektedir. O olağandışı insanlara içsel değişimi kucaklama konusunda gösterdikleri isteklilik ve cesareten, meydan okuyucu sorularından ve yanıtları dinlemeye istekli olmalarından ötürü teşekkür ederim. Onlar olmasaydı bu kitap ortaya çıkamazdı. Onlar henüz bir azınlık olan, ama giderek büyüyen spiritüel öncüler içinde yer alıyorlar; onlar, binlerce yıldır insanları esaret altında tutmuş ortak zihin-kalıplarını kırabilecekleri bir noktaya erişmekte olan öncülerdir.

Bu kitabın böyle kökten bir içsel değişime hazır olan insanlara erişeceğine ve böylece bu değişimin bir katalizörü olacağına inanıyorum. Ayrıca bu kitabın, onu şu anda tümüyle yaşamaya ya da uygulamaya hazır olmasalar da, içeriğini üzerinde düşünmeye değer bulacak başka birçok insana da ulaşacağını umuyorum. Daha ileride, bu kitabı okurken ekilmiş olan tohumun her insanın içinde taşıdığı aydınlanma tohumuyla birleşmesi ve o tohumun bir anda filizlenip canlanması mümkündür.

Bu kitabın içeriği seminerlerde, meditasyon derslerinde ve özel danışma seanslarında bireyler tarafından sorulan sorulara verilen, çoğunlukla spontane yanıtlardan oluşmaktadır, bu yüzden kitapta da aynı soru-yanıt biçimini korudum. Ben de bu derslerde ve seanslarda soru soranlar kadar çok şey öğrendim ve aldım. Bazı soru ve yanıtları neredeyse sözcüğü sözcüğüne

buraya aldım. Bazıları ise ortak soru ve yanıtlardır, yani sık sık sorulan belli tipte soruları tek bir soru halinde birleştirdim ve farklı yanıtların özünü çıkarıp tek bir ortak yanıt oluşturdum. Kitabın yazılma sürecinde bazen daha önce verdiklerimden çok daha derin ya da içgörülü yeni bir yanıt geldi. Bazı sorular ise belli noktaları aydınlatmak üzere editörüm tarafından soruldu.

İlk sayfadan son sayfaya dek, konuşmaların sürekli olarak iki farklı düzey arasında değiştiğini göreceksiniz.

Bir düzeyde, ben dikkatinizi içinizdeki *sahte* olana çekeceğim. İnsan bilincinin doğasından ve işlev-bozukluğundan olduğu gibi, onun -ilişkilerdeki çatışmadan kabileler ya da ülkeler arasındaki savaşlara dek- en ortak davranış tezahürlerinden de söz edeceğim. Bu yaşamsal öneme sahip bir bilgidir, çünkü siz sahte olanı sahte olarak görüp tanımadıkça, onun siz olmadığınızı idrak etmedikçe hiçbir kalıcı değişim-dönüşüm olmaz ve siz sonunda daima illüzyona ve acıya geri düşersiniz. Bu düzeyde, ben ayrıca içinizdeki o sahte olanı bir benliğe ve kişisel bir soruna nasıl dönüştürebileceğinizi de göstermeye (•alışacağım, çünkü sahte-olan varlığını siz bunu yapmadığınız-ı la sürdürür.

Bir başka düzeyde, ben insan bilincinin çok derin bir değişim-dönüşümünden söz edeceğim; bundan uzak gelecekteki bir olasılık olarak değil, siz kim olursanız olun ya da her nerede bulunuyor olursanız olun, şimdi gerçekleştirebileceğiniz bir olasılık olarak söz edeceğim. Burada size kendinizi zihnin esaretinden nasıl kurtarabileceğinizi, bu aydınlanmış bilinç haline nasıl girebileceğinizi ve onu günlük yaşamınızda nasıl sürdürebileceğinizi göstermeye çalışacağım.

Kitabın bu düzeyinde, sözcükler daima bilgiyle ilgili olmacak, çoğunlukla okurken sizi bu yeni bilince çekmek üzere lasarlanmış olacaklar. Tekrar tekrar, size aydınlanmanın tadını tattırmak için, sizi benimle birlikte Şimdi'de tam bilinçli ola-

rak mevcut olma haline, o sonsuz hale götürmeye çalışacağım. Siz benim neden söz ettiğimi deneyimleyebileceğinize dek, bu bölümleri tekrarlamalı bulabilirsiniz. Ancak, söylediğim şeyi deneyimlediğiniz anda, onların büyük bir spiritüel güç içerdiğini anlayacağınıza inanıyorum ve bu durumda onlar sizin için kitabın en ödüllendirici bölümleri haline gelebilir. Dahası, her insan içinde aydınlanmanın tohumunu taşıdığından, ben sık sık içindeki *düşünenin* ardında bulunan *bilene*, spiritüel gerçeği hemen tanıyan, onunla rezonansa giren ve ondan güç alan derin benliğe hitap edeceğim.

Belli bölümlerden sonra yer alan ara-işareti (\*\*\*) sizin okumayı bir an kesip, sessizleşip, az önce söylenenlerin gerçeğini hissedip deneyimlemeniz için bir öneridir. Metinde bunu doğal bir biçimde, kendiliğinden yapacağınız başka yerler de olabilir.

Siz kitabı okumaya başladığınızda, "Var'lık" ya da "mevcudiyet" gibi belli sözcüklerin anlamını ilk başta berrak bir biçimde anlamayabilirsiniz. Sadece okumaya devam edin. Okurken zihninizde ara sıra sorular ya da itirazlar belirebilir. Onlar büyük olasılıkla kitapta daha sonra yanıtlanacaktır, ya da öğretiyeye -ve kendinize- daha derinlemesine girdikçe sizin için önemsiz hale gelebilirler.

Lütfen, bu kitabı sadece zihninizle okumayın. Okurken hissedebileceğiniz herhangi bir "his-tepkisine" ve derinlerinizden gelen bir tanıma duygusuna dikkat edin. Ben size içinizin derinliklerinde zaten bilmediğiniz bir spiritüel gerçeği anlatamam. Benim yapabileceğim tek şey size unutmış olduğunuz şeyi hatırlatmaktır. O zaman, kadim, ama aynı zamanda daima yeni olan canlı bilgi aktive olur ve bedeninizin her bir hücresinden salınır.

Zihin daima kategorize etmek ve kıyaslamak ister, ama eğer siz bu kitabın terminolojisini diğer öğretilerinkiyle kıyaslamazsanız o sizin işinize daha çok yarayacaktır; aksi takdirde, büyük olasılıkla kafanız karışabilir. Ben "zihin," "mutlu-

luk," ve "bilinç" gibi sözcükleri diğer öğretilerden biraz daha farklı bir biçimde kullanıyorum. Herhangi bir sözcüğe bağlı olmayın. Onlar sadece, mümkün olduğunca çabuk bir biçimde geride bırakılması gereken atlama taşlarıdır.


Ben ara sıra İsa'nın, Buda'nın sözlerinden, *Mucizeler Kursu*'ndan ya da diğer öğretilerden alıntı yaptığımda, bunu kıyaslamak için değil, dikkatinizi birçok değişik formda gelse de daima *özde* tek bir spiritüel öğreti olduğu gerçeğine çekmek için yapıyorum. Kadim dinler gibi, bu formların bazıları dıştan gelen malzemeye öyle kaplanmıştı ki spiritüel özleri neredeyse lamamen örtülmüştür. Bu yüzden onların daha derin anlamları büyük ölçüde tanınmaz ve anlaşılmaz hale gelmiş ve dönüştürücü güçleri kaybolmuştur. Ben kadim dinlerden ya da diğer öğretilerden alıntı yaptığımda, bunun onların -özellikle bu dinlerin ya da öğretilerin takipçileri olan okurlar için- daha derin ıdıamlarını açığa çıkarmak ve böylece dönüştürücü güçlerini yeniden kazandırmak için yapıyorum. Ben onlara şunu söylüyorum: gerçeği başka bir yerde aramanız gerekmez. Sadece size zaten sahip olduğunuz şeye nasıl daha derin bir biçimde girebileceğinizi göstermeme izin verin.

Bununla birlikte, çoğunlukla, geniş bir insan kitlesine erişebilmek için mümkün olduğunca doğal bir terminoloji kullanmaya çalıştım. Bu kitap zamanımız için tek bir ebedi spiritüel öğretinin, tüm dinlerin özünün yeniden bildirilmesi olarak görülebilir. O dış kaynaklardan değil, içimizdeki tek gerçek Kaynaktan alınmıştır, böylece o hiçbir teori, kurgu ya da tahmin içermemektedir. Ben içsel deneyimimden konuşuyorum ve eğer /âmân zaman zorlayıcı bir biçimde konuşursam, bu zihinsel direncin ağır tabakalarını yarıp geçerek içinizdeki o yere, tıpkı I Kinim bildiğim gibi *bilen* ve gerçeği duyduğunda tanıyan o yere erişmek içindir. O zaman büyük bir coşku ve yüksek bir canlılık hissedebilirsiniz ve içinizdeki bir şey, "Evet. Bunun doğru olduğunu biliyorum," diyebilir.

## SİZ ZİHNİNİZ DEĞİLSİNİZ

### Aydınlanmanın Önündeki En Büyük Engel

*Aydınlanma nedir ?*

Kir dilenci otuz yıldır bir yol kenarında oturmaktadır. Bir gün nın önünden bir yabancı geçer. Dilenci, eski şapkasını mekanik bir biçimde ona da uzatarak, "Allah rızası için bir sadaka," iler. "Benim sana verecek hiçbir şeyim yok," der yabancı. Sonra, "Sen neyin üzerinde oturuyorsun?" diye sorar. "Hiçbir şey," diye yanıtlar dilenci. "Sadece eski bir sandık. Kendimi bildim bileli onun üzerinde oturuyorum." "Onun içine hiç bakmadın mı?" diye sorar yabancı. "Hayır," der, dilenci. "Niye bakayım ki, onun içinde hiçbir şey yok." "Sen yine de bir bak," diye ısrar eder yabancı. Dilenci yerinden kalkar ve biraz uğraştıktan sonra sandığın kapağını açmayı başarır. Ve o, şaşkınlık ve sevinç içinde, sandığın altınla dolu olduğunu görür.

Ben size verecek bir şeyi olmayan ve size içinize bakmanızı söyleyen o yabancıyım. Bu meselde olduğu gibi herhangi bir sandığın içine değil, çok daha yakın bir yere, kendi içinize bakmanızı söyleyen biri...

"Ama, ben bir dilenci değilim ki," dediğinizi işitir gibiyim.

Gerçek serveti, yani Var'lığın ışık saçan sevincini ve ona eşlik eden derin, sarsılmaz huzuru bulamamış olanlar, büyük

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ GİRİŞ

bir maddi servete sahip olsalar dahi, dilencidirler. Onlar haz ve doyum kırıntılarını, onaylanmayı, güvenliği ya da sevgiyi dışarıda aramaktadırlar, oysa onların içinde sadece bu şeyleri içeren değil, dünyamn sunabileceğinden sonsuz derecede daha büyük bir hazine vardır.

Aydınlanma sözcüğü insan-üstü bir başarı fikrini çağrıştırır ve ego bunu böyle tutmayı sever; oysa aydınlanma sizin Var'lık ile bir'liği *hissetmenizden*, bu doğal halinizden başka bir şey değildir. O, ölçülemez ve yok edilemez bir şeyle, aslında siz olan, ama yine de sizden çok daha büyük bir şeyle birlik halidir. O ismin ve formun ötesinde bulunan gerçek doğanızı bulmaktır. Bu birliği hissedememe, kendinizden ve çevrenizdeki dünyadan ayrı olduğunuz illüzyonuna yol açar. O zaman siz kendinizi, bilinçli ya da bilinçsiz olarak, tecrit olmuş bir parça olarak algıyorsunuz. Bu durumda korkuya kapılırsınız ve içinizde ve dışınızda yaşadığınız çatışma normal haliniz haline gelir.

Ben Buda'nın aydınlanmayı basitçe "ıstırapın sonu" olarak tanımlayışını severim. Bunda insan-üstü bir şey yoktur, öyle değil mi? Kuşkusuz, bu eksik bir tanımlamadır. O bize sadece aydınlanmanın ne olmadığını söyler: yani, ıstıraplı bir hal olmadığını. Ama, artık ıstırap yoksa geriye ne kalmıştır? Buda bu konuda sessiz kalmıştır ve onun sessizliği bunu bizim bulmak zorunda olduğumuzu ima eder. Buda, olumsuz bir tanımlama kullanmıştır ki zihin onu inanacak bir şey haline, ya da insan-üstü bir başarı haline, erişmemizin olanaksız olduğu bir hedef haline getirmesin. Onun bu basiretli yaklaşımına karşın, Budistler'in çoğu hâlâ aydınlanmanın Buda için olduğuna -en azından bu yaşamda- kendileri için olmadığına inanır.

*Siz Var'lık sözcüğünü kullandınız. Bununla ne demek istediğinizi açıklayabilir misiniz<sup>1</sup>?*

Var'lık, doğuma ve ölüme tâbi sayısız yaşam formunun ötesin-

## SİZ ZİHNİNİZ DEĞİLSİNİZ

İk'îd sonsuz ve daima-var olan Bir (Tek) Yaşam'dır. Bununla birlikte, Var'lık sadece her formun ötesinde değil, aynı zamanda her formun derinliklerinde de bulunur, çünkü o her formun en içteki, görünmez ve yok edilemez özüdür. Bu onun sizin en derin benliğiniz, gerçek doğanız olduğu ve sizin ona ulaşabileceğiniz anlamına gelir. Ancak, onu zihninizle kavramaya çalışmayın. Onu anlamaya çalışmayın. Siz onu ancak zihin sessizleştğinde bilebilirsiniz. Siz orada mevcutken, dikkatiniz tam ve yollun bir biçimde Şimdi'de bulunurken, Var'lık hissedilebilir, ama o asla zihnen anlaşılamaz. Var'lığın farkındalığını yeniden kazanmak ve o "hissetme-idrakinde" kalabilmek aydınlanmadır.

\*\*\*

*Siz Var'lık derken, Tanrı'dan mı söz ediyorsunuz? Eğer öyleyse::<• neden Tanrı demiyorsunuz?*

Tanrı sözcüğü binlerce yıldır kötüye kullanıldığı için anlamını yitirmiştir. Ben onu bazen -tedbirli bir biçimde- kullanırım. Koniye kullanmak derken, ben bu sözcüğün ardındaki kutsal âlemi, sonsuz enginliği bir an için bile görmemiş insanların, bu sözcüğü, sanki neden söz ettiklerini biliyorlarmış gibi, büyük bir inançla kullanmalarım kastediyorum. Ya da onlar -neyi yadsıdıklarını biliyorlarmış gibi- Tanrı sözcüğüne karşı çıkıyorlar. Bu kölüye-kullanma "*Bizim* Tanrımız tek gerçek Tanrıdır, *sizin* Tanrınız sahtedir," ya da Nietzsche'nin ünlü sözü "Tanrı öldü" gibi saçma inançlara, iddialara ve egonun yanılgılarına neden olur.

Tanrı sözcüğü kapalı bir kavram haline gelmiştir. Bu sözcük, söylendiği anda zihinsel bir imaj yaratır, bu belki artık beyaz sakallı yaşlı bir adam imajı değildir, ama yine de sizin dışınızdaki birinin ya da bir şeyin zihinsel bir temsilidir; ve evet, bu biri ya da bir şey neredeyse kaçınılmaz bir biçimde hep *erkek* olarak algılanır.

Ne *Tanrı*, ne *Var'lık* ne de başka herhangi bir sözcük, sözcüğün ardındaki tarif olunamaz realiteyi tammlayamaz ya da açıklayamaz, bu yüzden tek önemli soru kullanılan sözcüğün, işaret ettiği şeyi deneyimlemenize yardımcı mı olduğu, yoksa engellediği midir. O kendisinin ötesindeki o aşkın realiteyi mi işaret etmektedir, yoksa sadece inandığınız bir fikre, zihinsel bir puta dönüşmesine yardımcı mı olmaktadır?

*Var'lık* sözcüğü hiçbir şeyi açıklamaz, Tanrı sözcüğü de öyle. Bununla birlikte, *Var'lık* sözcüğü açık bir kavram olma avantajına sahiptir. O sonsuz ve görünmez olanı sonlu bir varlığa indirgemez. Onun zihinsel bir imgesini oluşturmak olanaksızdır. Hiç kimse Var'lığa tek başına sahip olduğunu iddia edemez. O sizin ta özünüzdür ve ona kendi mevcudiyetinizin hissi olarak, *Ben'im (I am)* idraki olarak bir anda ulaşabilirsiniz. Böylece *Var'lık* sözcüğü Var'lık deneyiminden sadece bir adım uzaktır.

*Bu realiteyi deneyimlemenin önündeki en büyük engel nedir?*

Zihninizle özdeşleşme, ki bu düşünmenin durdurulamaz ve istem-dışı hale gelmesine neden olur. Düşünmeyi durduramamak korkunç bir derttir, ama biz bunu fark etmeyiz, çünkü hemen herkes bu derdi çekmektedir, böylece o normal bir durum olarak kabul edilir. Bu ardı arkası kesilmez zihinsel gürültü sizin Var'lığa ayrılmaz bir biçimde bağlı olan o içsel sessizlik ve sü-kûnet âlemini bulmanızı engeller. O ayrıca bir korku ve ıstırap gölgesi oluşturan sahte, zihin-ürünü bir benlik yaratır. Bunun üzerinde daha sonra daha ayrıntılı bir biçimde duracağız.

Filozof Descartes ünlü, "Düşünüyorum, o halde varım," bildiriminde bulunduğunda, en temel gerçeği bulduğuna inanıyordu. O, aslında en temel yanlış ifade etmişti; o düşünmeyi

Var'lığa ve kimliği düşünmeye eşitlemişti. İstem-dışı düşünür ki hemen herkes bu durumdadır- aşikâr bir ayrılık hali içinde, sürekli sorunlardan ve çatışmadan oluşan delicesine karmaşık İtir dünyada, zihnin sürekli-artan parçalanmasını yansıtan bir thülyada yaşar. Aydınlanma bir bütünlük, "bir olma", dolaylıyla huzur içinde olma halidir. O hem yaşamın tezahür etmiş veçhesi ile, dünya ile bir olmak, hem de en derin benliğinizle vı• tezahür etmemiş yaşamla, Var'lıkla bir olmaktır. Aydınlanma sadece ıstırapın ve kendi içinizdeki ve dışınızdaki sürekli çatışmanın sonu değil, aynı zamanda kesintisiz düşünmenin korkunç esaretinin sonudur. Bu ne inanılmaz bir özgürlüktür!

Zihninizle özdeşleşme tüm gerçek ilişkinin önünü kesen ilonuk bir kavramlar, etiketler, imgeler, sözcükler, yargılar ve tanımlamalar perdesi yaratır. O sizinle kendinizin, sizinle di-ı-or insanların, sizinle doğanın, sizinle Tanrı'nın arasına girer. Ayrıllık illüzyonunu, sizin "diğerlerinden" tümüyle ayrı olduğunu/, illüzyonunu yaratan bu düşünce perdesidir. O zaman siz fiziksel görünüm ve ayrı formlar düzeyinin altında- olan her eyle bir olduğunuz asli gerçeğini unutursunuz. "Unutmaktan" kastım, sizin artık bu bir'liği aşikâr bir realite olarak hissedememenizdir. Siz onun doğru olduğuna inanabilirsiniz, ama ar-11 k onun doğru olduğunu bilmezsiniz. Bir inanç rahatlatıcı olabilir. Ancak, o sadece sizin onu deneyimlemeniz yoluyla özgürleştirici hale gelir.

Düşünmek bir hastalık haline gelmiştir. Hastalık bir şeylerin dengesi bozulunca ortaya çıkar. Örneğin, bedende hücreli Tin bölünmesi ve çoğalmasında yanlış bir şey yoktur, ama bu ı,lem tüm organizmaya aldırma olmadan sürdüğünde, hücreler denge-11ce çoğalır ve biz hastalanırız.

Not: Zihin, eğer doğru biçimde kullanılırsa, muhteşem bir iletir. Ama, yanlış biçimde kullanılırsa, çok yıkıcı bir hale gelir. Meseleyi daha doğru biçimde koymak gerekirse, bu sizin zihninizi yanlış biçimde kullanmanızdan değil, genelde hiç kul-

lanmamanızdan kaynaklanır. O *sizi* kullanır. Hastalık da budur. Siz zihin *olduğunuza* inanırsınız. Yanılgı budur. Böylece alet sizi ele geçirmiştir, o sizi yönetmektedir.

*Bu konuda sizinle tam aynı fikirde değilim. Benim de çoğu insan gibi bir hayli amaçsız bir biçimde düşündüğüm doğru, ama ben yine de zihnimi bazı şeyleri elde etmekte ve başarmakta kullanabilirim ve bunu her zaman yaparım.*

Sizin sırf bir çapraz bilmeceyi çözebilmeniz ya da bir atom bombası yapabilmeniz, zihninizi kullandığınız anlamına gelmez. Köpeklerin kemik çiğnemeyi sevmeleri gibi, zihin de sorunları çiğnemekten hoşlanır. İşte bu yüzden o çapraz bilmece yapar ve atom bombaları yaratır. Her ikisinde de *sizin* bir çıkarınız yoktur. Size şunu sorayım: siz her istediğinizde zihninizden, düşüncelerden kurtulabilir misiniz? "Kapatma" düğmesini buldunuz mu?

*Siz bununla düşünmeyi tümüyle durdurmayı mı kastediyorsunuz? Hayır, bunu -çok kısa bir süre dışında- yapamam.*

O halde zihin sizi kullanmaktadır. Siz onunla bilinçsiz bir biçimde özdeşleşmişsinizdir, bu yüzden de onun kölesi olduğunuzun farkında bile değilsinizdir. Bu siz farkında olmadan bir varlığın size hâkim olmasına benzer, böylece siz o varlığı kendiniz olarak algıyorsunuz. Özgürlüğün başlangıcı sizin o hükmeden varlık -yani, düşünen- olmadığınızı idrak etmektir. Bunu bilmek sizin o varlığı gözlemlemenizi mümkün kılar. Siz *düşüneni izlemeye* başladığınız anda, daha yüksek bir bilinç düzeyi harekete geçer. *O zaman siz düşüncenin ötesinde engin bir zekâ âleminin bulunduğunu, o düşüncenin o zekânın sadece minicik bir vechesi olduğunu fark etmeye başlarsınız. Ayrıca, gerçekten önemli olan her şeyin -güzellik, sevgi, yaratıcılık, sevinç*

*ve iç huzurunun- zihnin ötesinden kaynaklandığını da fark edersiniz. Böylece uyanmaya başlarsınız.*

\* \* #

## Kendini Zihinden Kurtarmak

*Düşüneni izlemek" derken tam olarak neyi kastediyorsunuz<sup>1</sup>?*

Kirişi doktora gidip, "Ben kafamın içinde bir ses duyuyorum," dese, doktor onu büyük olasılıkla bir psikiyatriste gönderecektir. Oysa gerçek şu ki, çok benzer bir biçimde, herkes her zaman başının içinde bir ya da birkaç ses duyar: bunlar -onları durdurma gücüne sahip olduğunuzu fark etmediğiniz- istemli işi düşünce süreçleridir. Bunlar sürüp giden monologlar ya da diyaloglardır.

Siz de sokaklarda kendi kendisine durmadan konuşan ya da mırıldanan "kaçık" insanlarla karşılaşmışsınızdır. Eh, bu si-i M ve diğer "normal" insanların yaptıklarından pek farklı değildir, sadece siz bunu yüksek sesle yapmazsınız, o kadar. Bu ses yorumda bulunur, tartışır, yargılar, kıyaslar, yakınır, beğenir, beğenmez vs. Bu ses ille de o sırada içinde bulunduğunuz durumla ilgili olmayabilir; o geçmişte olmuş şeyleri yeniden canlandırıyor, ya da gelecekte olabilecek şeyleri imgeliyor, onların provasını yapıyor olabilir. O, çoğunlukla, işlerin ters gittiğini, yani olumsuz sonuçları imgeler; buna endişe denir. Bazen İni sese görsel imgeler ya da "zihinsel filmler" de eşlik eder. Bu ses o anda içinde bulunduğunuz durumla ilgili olsa bile, o bu durumu geçmiş deneyimlere göre yorumlayacaktır. Çünkü bu sos sizin -hem tüm geçmişinizin hem de miras aldığınız ortak kültürel düşünce biçiminin bir sonucu olan- koşullanmış zihninize aittir. Böylece, siz mevcut durumu geçmişin gözleriyle görür, yargılar ve onunla ilgili tümüyle çarpıtılmış bir görüş elde

edersiniz. Bu sesin bir insanın en kötü düşmanı olması yaygın görülen bir durumdur. Birçok insan kafasında -sürekli kendisine saldırıp onu cezalandıran ve yaşam enerjisini tüketen- bir işkenceciyle yaşar. Bu hem tarifsiz bir ıstırap ve mutsuzluğun, hem de hastalıkların nedenidir.

İyi haber şu ki siz kendinizi zihnin bu esaretinden *kurtabilirsiniz*. Bu tek gerçek özgürlüktür. Hemen şimdi bu konuda ilk adımı atabilirsiniz. Kafanızdaki bu sesi dinleyin ve bunu elinizden geldiğince sık bir biçimde yapın. Özellikle, tekrarlanıp duran düşünce kalıplarına, zihninizde belki yıllardır çalıp duran o eski plâklara dikkat edin. Benim "düşüneni izlemekten" kastettiğim şey budur, ki bu "kafanızdaki sesi dinleyin, orada bir tanık olarak *bulunun*" demenin bir başka yoludur.

Siz bu sesi tarafsız bir biçimde, yani yargılamadan dinlemelisiniz. İşittiğiniz şeyi yargılamayın ya da suçlamayın, çünkü böyle yapmak aynı sesin bu kez arka kapıdan gelmesine neden olur. Çok geçmeden şunu fark edeceksiniz: ses *vardır* ve *ben* burada onu dinliyorum, izliyorum. Bu *ben* farkındalığı, bu kendi mevcudiyetinizi hissetmeniz, bir düşünce değildir. O zihnin ötesinden yükselir.

\*\*\*

Böylece, siz bir düşünceyi dinlerken, sadece düşüncenin değil, kendinizin de -düşüncenin tanığı olarak- farkında olursunuz. Böylece, ortaya yeni bir bilinç boyutu çıkar. Siz düşünceyi dinlerken, düşüncenin ardında bilinçli bir mevcudiyeti -daha derin benliğinizi- hissedersiniz. O zaman düşünce üzerinizdeki gücünü yitirir ve hızla batıp kaybolur, çünkü siz artık zihne -onunla özdeşleşerek- güç vermemektesinizdir. Bu istemdişi ve kesin-tisiz biçimde düşünmenin sonunun başlangıcıdır.

Bir düşünce battığında, siz zihinsel akışta bir kesinti -bir düşünce-sizlik boşluğu- deneyimlersiniz. İlk önce bu aralıklar,

İloşluklar belki birkaç saniye kadar, yani kısa sürecektir, ama onlar yavaş yavaş uzayacaktır. Bu boşluklar ortaya çıktığında, .ız içinizde belirli bir sessizlik ve huzur hissedersiniz. Bu sizin Var'lık ile bir olduğunuzu hissettiğiniz doğal halinizin -ortaya çıkması zihin tarafından engellenen o halin- başlangıcıdır. Uygulama sonucunda, bu sessizlik ve huzur duygusu derinleşecektir. Aslında, onun derinliğinin bir sonu yoktur. Siz ayrıca içinizin derinliklerinden süptil bir sevincin yükseldiğini de hissedersiniz; bu, Var'lığın sevincidir.

Bu transa benzer bir hal değildir. Kesinlikle değildir. Burada bilinç hiçbir biçimde yitirilmez. Bunun tam tersi olur. Eğer huzurun bedeli bilincinizi zayıflatmak ise, eğer sessizliğin bedeli canlılığınızı ve uyanıklığınızı yitirmek ise, o zaman onlara sahip olmaya değmez. Bu içsel birleşme hali içinde, siz zihinle-özdeşleştiğiniz hale kıyasla çok daha uyanık ve farkında olursunuz. Siz orada tümüyle mevcut olursunuz. Bu ayrıca fiziksel bedene yayan veren enerji alanının titreşim frekansını da yükseltir.

Siz -ona Doğu'da verilen isimle- bu düşünce-sizlik âleminin ilaha derinlerine dalarken, saf bilinç halini fark edersiniz. O hal içinde, kendi mevcudiyetinizi öyle bir yoğunluk ve sevinçle hissedersiniz ki, bununla kıyaslandığında, tüm düşünceler, duygular, fiziksel bedeniniz ve tüm dış dünya önemsiz hale gelir. Ancak, bu bencil değil, benlik-ötesi bir haldir. O sizi daha önce "kendi benliğiniz" olarak düşündüğünüz şeyin ötesine götürür. Bu mevcudiyet aslında sizsinizdir, ama o aynı zamanda .izden hayal edilemez biçimde daha büyük bir şeydir. Benim burada anlatmaya çalıştığım şey size çelişkili, hatta aykırı gelebilir, ama onu ifade etmenin başka bir yolunu bulamıyorum.

\*\*\*

"İ Kışüneni izlemek" yerine, siz ayrıca dikkatinizi Şimdi'ye yönelterek de düşünce akışında bir kesinti, bir boşluk yaratabi-

lirsiniz. Sadece içinde bulunduğunuz anın yoğun bir biçimde bilincinde olun. Bu derin bir doyum veren bir şeydir. Bu yolla, bilincinizi zihinsel faaliyetten uzaklaştırıp, son derece uyanık ve farkında olduğunuz, ama düşünmediğiniz, bir düşünce-sizlik boşluğu yaratırsınız. Bu meditasyonun özüdür.

Günlük yaşamınızda bunu, normalde bir vasıta olan rutin bir faaliyete tüm dikkatinizi vererek, böylece onu kendi başına bir amaç haline getirerek uygulayabilirsiniz. Örneğin, evinizde ya da işyerinizde merdivenleri inip çıktığınız her seferinde, her adımınıza, her hareketinize, hatta soluk alıp verişinize bile çok dikkat edin. Tümüyle orada olun. Ya da, ellerinizi yıkarken, bu faaliyetle ilişkili tüm duyuşsal algılara, suyun sesine ve verdiği hisse, ellerinizin hareketine, sabunun kokusuna vs. dikkat edin. Ya da arabanıza bindiğinizde, kapıyı kapattıktan sonra, birkaç saniye durun ve nefesinizin akışını izleyin. Sessiz ama güçlü bir mevcudiyet duygusunun farkında olun. Bu uygulamada başarınızı tek bir ölçütü ölçebilirsiniz: içinde bulunduğunuz huzurun derecesiyle.

\*\*\*

Böylece, aydınlanma yolculuğunuzda tek en önemli adım şudur: zihninizden ayrılmayı, onunla özdeşleşmemeyi öğrenmek. Düşünce akışınızda bir aralık, bir boşluk yarattığınız her seferinde bilincinizin ışığı güçlenir.

Bir gün kendinizi, kafanızdaki sese bir çocuğun maskaralıklarına gülümsediğiniz gibi gülümserken yakalayabilirsiniz. Bu sizin artık zihninizin içeriğini o kadar ciddiye almadığınız anlamına gelir, çünkü artık benlik duygunuz ona dayanmamaktadır.

## Aydınlanma: Düşüncenin Üzerine Yükselmek

*İh'işünmek bu dünyada yaşayabilmek için gerekli bir şey değil midir?*

Hakin, zihniniz sadece bir alettir. O orada belirli bir işte kullanılmak üzere bulunmaktadır ve bu iş tamamlandığında, siz İm aleti bir kenara bırakırsınız. Çoğu insanın düşüncelerinin yüzde 80 ila 90'ının sadece yararsız, boş ve tekrarlanan düşünceler olmakla kalmadığını, bunların çoğunlukla olumsuz doğasından ötürü zararlı olduğunu da söyleyebilirim. Düşüncelerinizi gözlemleyin, bunun doğru olduğunu göreceksiniz. O yaşam enerjisinin ciddi bir biçimde sızıp gitmesine neden olur.

Bu tür kesintisiz, adeta istem dışı düşünme aslında bir bağımlılıktır. Bir bağımlılığın tipik özelliği nedir? Basitçe ifade edersek, siz artık onu bırakma seçimine sahip olmadığınızı hissedersiniz. O sizden daha güçlü görünür. O ayrıca size sahte bir haz duygusu verir; bu kaçınılmaz bir biçimde acıya dönüşecek bir hazdır...

*Kiz düşünmeye neden bağımlı olalım ki?*

Çünkü siz onunla özdeşleşmişsinizdir, bu da benlik duygunuza zihninizin içeriğinden ve faaliyetinden aldığınız anlamına gelir. Çünkü siz düşünmeye son verdiğinizde sizin de var olmayacağınıza inanırsınız. Siz büyürken kendinizle, kim olduğunuzla ilgili -kişisel ve kültürel koşullanmanıza dayanan- bir zihinsel imaj oluşturunuz. Biz buna hayalet benlik, ego diyebiliriz. O zihin faaliyetinden oluşur ve ancak kesintisiz düşünmeyle sürdürülebilir. Ego terimi farklı insanlara farklı şeyler ifade eder, ama ben burada onu zihinle bilinçsizce özdeşleşme sonucunda yaratılan sahte bir benlik anlamında kullanıyorum.



Ego için şimdiki an mevcut değildir. O sadece geçmiş ve geleceği önemli görür. Gerçeğin bu tam tersine çevrilişi egosal zihnin bu kadar bozuk-işlevli oluşunun nedenini oluşturur. O daima geçmiş canlı tutmakla ilgilenir, çünkü geçmişiniz olmadan siz kimsinizdir? O varlığının sürmesini sağlamak ve orada bir tür rahatlık, kurtuluş ya da doyum aramak için kendisini sürekli geleceğe projekte eder. O der ki: "Bir gün bu ya da şu gerçekleştiğinde ben iyi, mutlu, huzurlu olacağım." Ego şimdi ile, yaşanan an ile ilgileniyormuş görüldüğünde bile, onun gördüğü şey şimdi değildir. O yaşanan an'ı geçmişin gözleriyle gördüğünden, onu tümüyle yanlış algılar. Ya da, yaşanan an'ı -he-defe götüren- bir vasıtaya indirger, ki bu daima zihnin-projek-te-ettiği gelecekte yatan bir hedeftir. Zihninizi gözlemleyin, bunun böyle işlediğini göreceksiniz.

Şimdiki an özgürlüğün anahtarını barındırır. Ama, siz zihniniz *olduğunuz* sürece şimdiki an'ı bulamazsınız.

*Ben analiz etme ve ayırt etme yeteneğimi yitirmek istemiyorum. Daha berrak, daha odaklanmış bir biçimde düşünmeye itirazım yok, ama zihnimi yitirmek istemiyorum. Düşünce armağanı bizim sahip olduğumuz en değerli şeydir. Onsuz, biz ancak bir başka hayvan türü oluruz.*

Zihnin hâkimiyeti bilincin tekâmülünde bir aşamadan başka bir şey değildir. Bizim şimdi acil bir durumdan ötürü bir sonraki aşamaya geçmemiz gerekiyor; aksi takdirde bir canavara dönüşmüş olan zihin tarafından yok edilebiliriz. Ben bu konu üzerinde daha sonra ayrıntılı bir biçimde duracağım. **Düşünmek ve bilinç eşanlamlı değildir. Düşünmek bilincin sadece küçük bir veçhesidir. Düşünce bilinç olmadan var olamaz, ama bilincin düşünceye ihtiyacı yoktur.**

Aydınlanma, düşüncenin üzerine yükselmek demektir, düşüncenin altındaki bir düzeye, bir hayvan ya da bitki düzeyine

ıeri düşmek değil. Aydınlanmış halde, siz düşünen zihninizi yine, gerektiğinde kullanırsınız, ama bunu eskisinden çok daha odaklanmış ve etkili bir biçimde yaparsınız. Siz onu çoğunlukla pratik amaçlarla kullanırsınız, ama şimdi istem dışı iç diyalıktan kurtulmuşsunuzdur ve içsel bir sessizlik ve sükûnet vardır. Siz zihninizi kullandığınızda ve özellikle yaratıcı bir çözüme ihtiyacınız olduğunda, her birkaç dakikada bir düşünce ile sessizlik, düşünce ile düşünce-sizlik arasında gidip gelirsiniz. I Kişünce-sizlik hali düşüncesiz bilinçtir. Ancak bu şekilde yaratıcı biçimde düşünmek mümkündür, çünkü ancak bu şekilde düşünce gerçek bir güce sahip olabilir. Düşünce çok daha geniş bilinç âlemine bağlı olmadan, tek başına hızla kısır, anlamsız ve yıkıcı hale gelir.

Zihin aslında hayatta kalmanızı sağlayan bir makinedir. <>, diğer zihinlere saldırı ya da onlara karşı kendini savunma, lülgü toplama, depolama ve analiz etme konularında iyidir, ama kesinlikle yaratıcı değildir. Tüm gerçek sanatçılar, bunu bilse de bilmeseler de, bir düşünce-sizlik yerinden, içsel sessizlikten yaratırlar. Zihin sonra bu yaratıcı dürtüyü ya da içgörü'yi şekillendirir, ona form verir. Büyük bilim adamları bile yaratıcı hamlelerinin zihinsel bir sessizlik zamanında geldiğini bildirmişlerdir. Amerika'nın, Einstein dahil olmak üzere, en seçkin matematikçileri arasında yapılan bir araştırmanın şaşırtıcı sonucu, onların çalışma yöntemlerinde düşünmenin "yaratıcı eylemin kısa, sonucu belirleme aşamasında küçük bir rol oynadığını" göstermişti.\* Böylece, diyebiliriz ki bilim adamlarının büyük çoğunluğunun yaratıcı *olmamalarının* basit nedeni onların nasıl düşüneceklerini bilmemeleri değil, düşünmeyi nasıl durduracaklarını bilmemeleridir!

Dünya üzerindeki ya da bedeninizdeki yaşam mucizesi zihlin yoluyla, düşünme yoluyla yaratılıp sürdürülmemiştir. Bura-

• A. Koestler, The Ghost in the Machine (Arkana, Londra 1989), s.180.

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

da açıkça zihinden çok daha büyük bir akıl ve zekâ iş başındadır. Nasıl olur da, bir inç'in binde biri büyüklükte bir insan hücresi, DNA'sında, her biri altı yüz sayfadan oluşan bin kitabı dolduracak bilgi ve talimatlar içerebilir? Biz bedenın işleyişı hakkında daha çok şey öğrendikçe, onun içinde işleyen zekânın ne kadar engin olduğunu ve bu konuda ne kadar az şey bildiğimizi daha çok fark ediyoruz. Zihin onunla yeniden bağlantı kurduğunda, olağanüstü bir alete dönüşür. O zaman o kendisinden daha büyük bir şeye hizmet eder.

## Duygu: Bedenin Zihnimize Tepkisi

*Peki, duygular hakkında ne diyebilirsiniz? Ben zihnimden daha çok duygularıma kapılıp gidiyorum.*

Ben zihin derken, bu sözcükle sadece düşünceleri kastetmiyorum. O aynı zamanda sizin duygularınız ve tüm bilinçsiz zihinsel-duygusal tepkisel kalıplarınızı da içerir. Duygu zihnin ve bedenın buluştuğu yerde ortaya çıkar. O bedenın zihnimize gösterdiği tepkidir, ya da buna, zihninizin bedendeki bir yansıması da diyebiliriz. Örneğin, bir saldırı düşüncesi ya da düşmanca bir düşünce bedende öfke dediğimiz bir enerji birikimi yaratadır. Beden böylece dövüşmeye hazırlanır. Fiziksel ya da psikolojik olarak tehdit edildiğiniz düşüncesi bedenın kasılması na neden olur ve bu korku dediğimiz şeyin fiziksel yanısıdır. Araştırmalar güçlü duyguların bedenın biyokimyasında bile değişikliklere neden olduğunu göstermiştir. Bu biyokimyasal değişiklikler duygunun fiziksel ya da maddesel vechesini temsil ederler. Kuşkusuz, siz tüm düşünce kalıplarınızın bilincinde değilsinizdir ve genelde yalnızca duygularınızı izleme yoluyla onları fark edebilirsiniz.

Düşüncelerinizle, hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız şeylerle, yargılarınızla ve yorumlarınızla daha çok özdeşleştikçe,

## SİZ ZİHNİNİZ DEĞİLSİNİZ

yani izleyen bilinç olarak orada daha az mevcut oldukça, siz bunun farkında olsanız da olmasanız da, duygusal enerji birikimi daha güçlü olacaktır. Eğer duygularınızı hissedemezseniz, eğer onlarla bağlantınızı kesilmişse, en sonunda onları fiziksel düzeyde bir hastalık ya da hastalık belirtisi olarak deneyimliyeceksinizdir. Geçmiş yıllarda bu konu hakkında bir hayli şey yazılmıştır, o yüzden burada bu konuya girmemiz gerekmiyor. < i üçlü bir bilinç-dışı duygusal kalıp sizin dışınızda, bir olay olarak bile tezahür edebilir. Örneğin, ben, içlerinde bir hayli öfke barındıran, ancak bunun farkında olmayan ve bu öfkeyi ifade etmeyen insanların diğer öfkeli insanların -çoğunlukla, görünürde bir neden olmadan- sözlü, hatta fiziksel saldırılarına uğradıklarını gözlemlemişimdir. Onların yaptıkları güçlü öfke yayını belirli insanlar tarafından bilinçaltı olarak algılanmakta ve onların gizli öfkelerini harekete geçirmektedir.

Eğer siz duygularınızı hissetmekte zorlanıyorsanız, işe dikkatinizi bedeninizin içsel enerji alanında odaklayarak başlayın. Bedeninizi içten-doğru hissedin. Bu ayrıca sizi duygularınızla temasa geçirecektir. Bunu daha sonra daha ayrıntılı bir biçimde araştıracağız.

*Siz bir duygunun zihnin bedendeki bir yansıması olduğunu •<>ylıyorsunuz. Ama, bazen ikisinin arasında bir çatışma olur: ihin "hayır" derken, duygu "evet" der, ya da bunun tersi olur.*

Kğer zihnınızı gerçekten tanımak istiyorsanız, beden size daha doğru bir yansıma verecektir, bu yüzden duyguya bakın, ya da daha iyisi, onu bedeninizde hissedin. Eğer onların arasında belirgin bir çatışma varsa, burada düşünce yalan, duygu gerçeği söylüyor olacaktır. Bu sizin kim olduğunuzla ilgili en yük-

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

sek gerçek değil, o sıradaki ruh halinizle ilgili görece gerçek olacaktır.

Yüzeydeki düşünceler ile bilinçsiz zihinsel süreçler arasında çatışma kesinlikle çok görülen, ortak bir durumdur. Siz bilinçsiz zihin faaliyetinizi *düşünceler* olarak fark edemeyebilirsiniz, ama o daima bedene *bir duygu* olarak yansıyacaktır ve siz bunu *fark edebilirsiniz*. Bir duyguyu bu şekilde izlemek, bir düşünceyi -daha önce tarif ettiğim gibi- dinlemek ya da izlemek ile temelde aynı şeydir. Aradaki tek fark, bir düşünce sizin kafanızda bulunurken, bir duygunun güçlü bir fiziksel unsura sahip olması ve böylece öncelikle bedende hissedilmesidir. O zaman siz -onun tarafından yönetilmeden- duygunun orada *olmasına* izin verebilirsiniz. Siz artık duygu *değilsinizdir*, siz izleyen, gözlemleyen mevcudiyetsinizdir. Eğer bunu uygularsanız, sizde bilinçsiz bulunan her şey bilincin ışığına çıkacaktır.

*Öyleyse duygularımızı gözlemlemek düşüncelerimizi gözlemlemek kadar önemli, öyle mi?*

Evet. Kendinize şunu sormayı alışkanlık haline getirin: Şu anda içimde ne olup bitiyor? Bu soru size doğru yönü gösterecektir. Ama, onu analiz etmeyin, sadece izleyin. Dikkatinizi içinizde odaklayın. Duygunun enerjisini hissedin. Eğer bir duygu mevcut değilse, dikkatinizi daha derinlere, bedeninizin içsel enerji alanına yöneltin. O, Var'lığa açılan kapıdır.

Bir duygu genelde büyütülmüş ve güçlendirilmiş bir düşünce kalıbını temsil eder ve onun çoğunlukla etkileyici enerji birikimi yüzünden, başlangıçta onu izleyebilecek kadar yeterince orada mevcut olmak kolay değildir. O sizi teslim almak, size hâkim olmak ister ve -eğer siz orada yeterince mevcut değilseniz-

## SİZ ZİHNİNİZ DEĞİLSİNİZ

bunu çoğu kez başarır. Eğer siz orada mevcut olmadığınız için -ki bu normal bir şeydir- *duyguyla bilinçsizce özdeşleşirseniz*, duygu geçici olarak "siz" haline gelir. Çoğunlukla, sizin düşünüşünüz ile duygu arasında bir kısır döngü oluşur: onlar birbirini besler. Düşünce kalıbı kendisinin -bir duygu şeklinde- büyütülmüş bir yansımasını yaratır ve duygunun titreşim frekansı ilk düşünce kalıbını beslemeyi sürdürür. Zihnen duygunun nedeni olarak algılanan durum, olay ya da kişi üzerinde durarak, düşünce duyguyu enerjiyle besler, duygu da sonra düşünce kabbını enerjiyle besler ve bu böyle sürüp gider.

Temelde, tüm duygular sizin ismin ve formun ötesinde kim olduğunuzla ilgili farkındalığınızı yitirmenizden kaynaklanan bir ilk, esas, ayırt edilmemiş duygunun biraz değişmiş halleridir. Onun ayırt edilmemiş doğasından ötürü, bu duyguyu tam olarak tarif edecek bir isim bulmak zordur. "Korku" bu duyguya yakındır, ama sürekli bir tehdit duygusunun ötesinde, o ayrıca derin bir terk edilmişlik ve eksiklik duygusu da içerir. En iyisi, o temel duygu kadar ayırt edilmemiş bir terim kullanıp, ona basitçe "acı" demek olabilir. Zihnin başlıca görevlerinden biri bu duygusal acıyla savaşmak ya da onu uzaklaştırmaktır, ki bu onun ardı arkası kesilmez faaliyetinin nedenlerinden biridir, ama zihnin yapabileceği tek şey bu acının üzerini geçici olarak örtmektir. Aslında, zihin bu acıdan kurtulmak için ne kadar uğraşırsa, acı da o kadar büyür. Zihin bunun çözümünü asla bulamaz ve sizin de bu çözümü bulmanıza izin veremez, çünkü o kendisi bu "sorunun" asli bir parçasıdır. Bir emniyet amirinin bir kundakçıyı bulmaya çalıştığını, ama kendisinin o kundakçı *olduğunu* düşünün. Siz benlik duygunuzu zihinle özdeşleşmekten, yani, ego'dan almaktan vazgeçene dek bu acıdan kurtulamazsınız. Siz bu özdeşleşmeyi bıraktığınızda zihin iktidardan düşer ve Var'lık kendisini sizin gerçek doğanız olarak açığa vurur.

Evet, şimdi ne soracağınızı biliyorum.

*Şunu soracaktım: Sevgi ve sevinç gibi olumlu duygular için ne diyeceksiniz?*

Onlar sizin doğal haliniz olan *Var'lığa içsel bağlılık* halinden ayrılmazlar. Her ne zaman düşünce akışında bir kesinti, bir boşluk meydana gelse, kısa sevgi, sevinç ya da derin huzur anları yaşanabilir. Çoğu insan için, böyle boşluklar nadiren ve tesadüfen, bazen zihnin büyük bir güzellik, aşırı fiziksel çaba, hatta büyük tehlike karşısında "konuşamaz" hale geldiği anlarda meydana gelir. Birden, içsel bir sessizlik olur. Ve o sessizlik içinde süptil ama yoğun bir sevinç vardır, sevgi vardır, huzur vardır.

Çoğunlukla, zihin düşünme denen gürültülü faaliyetine hızla yeniden başladığından, böyle anlar kısa sürer. Siz kendinizi zihnin hâkimiyetinden kurtarana dek sevgi, sevinç ve huzur büyüüp gelişmez. Ama, onlar duygu değildirler. Onlar duyguların ötesinde çok daha derin bir düzeyde bulunurlar. Böylece, sizin önce duygularınızın tamamen bilincinde olmanız ve onları *hissedebileniz* gerekir ki, onların ötesinde bulunanı hissedebilirsiniz. Duygu (emotion) aslında "karışıklık, rahatsızlık" anlamına gelir. Bu sözcük Latince bir sözcük olan ve "karıştırmak, rahatsız etmek" anlamına gelen *emovere*'den gelir.

Sevgi, sevinç ve huzur Var'lığın derin halleridir, ya da daha doğrusu, Var'lığa içsel bağlılık halinin üç veçhesidir. Böyle olduklarından, onların bir karşıtı, zıddı yoktur. Çünkü onlar zihnin ötesinden kaynaklanırlar. Öte yandan, duygular, dualistik zihnin bir parçası olduklarından, zıtlar yasasına tâbidirler. Bu basitçe, sizin kötü olmadan iyiye sahip olamayacağınız anlamına gelir. Böylece, aydınlanmamış, zihinle-özdeşleşme halinde, bazen yanlış bir biçimde sevinç olarak adlandırılan şey, çoğu kez, sürekli değişen acı/haz döngüsünün kısa-süren haz bölümüdür. Haz daima sizin dışınızdaki bir şeyden alınır, oysa sevinç içinizden yükselir. Bugün size haz veren bir şey yarın

acı verebilir, ya da o gider ve yokluğu size acı verir. Ve çoğunlukla sevgi olarak görülen şey bir süre haz ve heyecan verici olabilir, ama o bağımlılık yaratıcı bir tutunma, bir anda zıddına dönüşebilecek bir aşırı muhtaçlık halidir. Böylece birçok "sevgi" ilişkisi, başlangıçtaki esrime hali geçtikten sonra, "sevgi" ile nefret, çekim ile saldırı arasında gider gelir.

Gerçek sevgi size ıstırap vermez. Bunu nasıl yapabilir ki? O birden nefrete dönüşmez, gerçek sevinç de acıya dönüşmez. **Daha önce de söylediğim gibi, siz aydınlanmadan önce -kendinizi zihninizin esaretinden kurtarmadan önce- de kısa süren gerçek bir sevinç, gerçek sevgi ya da -bir yanda kendinizi çok canlı hissederken- derin bir iç huzuru yaşayabilirsiniz. Bunlar sizin gerçek doğanızın çoğunlukla zihin tarafından örtülüp saklanan veçheleridir.** "Normal" bir alışkanlık-bağımlılık ilişkisi içinde bile, daha gerçek, daha asli bir şeyin, daha dürüst bir şeyin mevcudiyetinin hissedilebileceği anlar olabilir. Ama, bunlar çok geçmeden zihnin karışmasıyla yine örtülecek anlık şeyler olacaktır. O zaman bu size sahip olduğunuz çok değerli bir şeyi yitirmeniz gibi görünebilir, ya da zihniniz sizi bunun zaten bir illüzyon, bir yanılsama olduğuna ikna edebilir. Gerçek şu ki o bir illüzyon değildir ve siz onu yitiremezsiniz. O sizin zihin tarafından örtülebilecek, ama asla yok edilemeyecek doğal halinizin bir parçasıdır. Gökyüzü bulutlarla kaplanıp karardığında bile, güneş aslında yok olmamıştır. O hâlâ orada, bulutların ardında parlamaktadır.

*Buda, acı ve ıstırapın arzular yüzünden ortaya çıktığını ve acıdan kurtulmak için arzu bağlarını koparmamız, yani arzulardan kurtulmamız gerektiğini söyler.*

**Tüm arzular zihnin Var'lığın sevinci yerine, dışsal şeylerde ve gelecekte kurtuluş ya da doyum aramasıdır. Ben zihnim olduğum sürece, ben bu arzular, bu gereksinimler, istekler bağlı-**

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

lıklar ve nefretlerimdir ve onlardan ayrı -salt bir olasılık, gerçekleşmemiş bir potansiyel, henüz filiz vermemiş bir tohum olanın dışında- bir "Ben" yoktur. O hal içindeyken, benim öz-gürleşme ya da aydınlanma arzum bile gelecekte doyum bulacak ya da gerçekleşecek bir başka arzudur. Bu yüzden, arzu-dan kurtulmuş hale gelmeye ya da aydınlanmaya "erişmeye" çalışmayın. Anda mevcut olun. Orada zihnin gözlemcisi olarak bulunun. Buda'dan alıntı yapmak yerine, Buda *olun*, "aydınlanmış varlık" *olun*, ki *Buda* sözcüğü bu anlama gelir.

İnsanlar inayet halinden düştüklerinden (mecazi olarak, cennetten kovulduklarından), zaman ve zihin âlemine girdiklerinden ve Var'lığın farkındalığını yitirdiklerinden beri, yani binlerce yıldır acının pençesinde olmuşlardır. O noktada, onlar kendilerini yabancı bir evrende -Kaynaktan ve birbirlerinden kopmuş bir halde- anlamsız parçalar olarak algılamaya başlamışlardır.

Siz zihninizle özdeşleştiğiniz sürece, ya da spiritüel bir deyişle, bilinçsiz olduğunuz sürece acı kaçınılmazdır. Ben burada, aslında, fiziksel acının ve hastalığın da ana nedeni olan duygusal acıdan söz ediyorum. İçerleme, nefret, kendine-acıma, suçluluk duygusu, öfke, depresyon, kıskançlık ve en hafif sinirlenme bile bir acı biçimidir. Ve her haz ya da duygusal yükseklik, içinde -ayrılmaz zıddı olan ve zamanla tezahür edecek olan- acının tohumunu taşır.

"Kafayı bulmak" için uyuşturucu kullanmış olan herkes o sırada duyulan yüksek hazzın eninde sonunda düşük bir hale dönüşeceğini, hazzın bir biçimde acıya dönüşeceğini bilir. Birçok insan ayrıca kendi deneyiminden yakm-mahrem bir ilişkinin nasıl kolayca ve hızla bir haz kaynağı olmaktan çıkıp bir acı kaynağına dönüşebileceğini bilir. Daha yüksek bir perspektiften görüldüğünde, olumlu ve olumsuz kutuplar aynı paranın iki yüzüdür, her ikisi de altta yatan ve zihinle-özdeşleşmiş egosal bilinç halinden ayrılmaz acının birer parçasıdır.

## SİZ ZİHNİNİZ DEĞİLSİNİZ

Acının iki düzeyi vardır: şimdi yarattığınız acı ve geçmişten gelen ve hâlâ zihninizde ve bedeninizde yaşayan acı. Şimdi acı yaratmayı bırakmak ve geçmiş acıyı ortadan kaldırmak, şimdi bundan söz etmek istiyorum.

## BİLİNÇLİLİK: ACIDAN KURTULUŞ YOLU

### Şimdi'de Daha Fazla Acı Yaratmayın

*Kimsenin yaşamı acıdan ve üzüntüden tamamen arınmış değil. Hu durumda bu onlardan kaçınmak yerine, onlarla birlikte yaşamayı öğrenme meselesi değil mi ?*

İnsanın çektiği acının büyük bölümü gereksizdir. O gözlemlenmeyen zihin yaşamınızı yönettiği sürece kendi-yarattığınız bir şeydir.

Şimdi yarattığınız acı daima, *olanı* kabullenmemekten, *olana* bilinçsiz bir biçimde direnmekten kaynaklanır. **Düşünce düzeyinde, direnme bir yargı biçimidir. Duygusal düzeyde, o bir olumsuzluk biçimidir. Acının yoğunluğu şimdiki an'a karşı direnmenin derecesine bağlıdır ve bu da zihninizle ne kadar güçlü bir biçimde özdeşleştiğinize bağlıdır.** Zihin daima Şimdi'yi yadsımaya ve ondan kaçmaya çalışır. Bir başka deyişle, siz zihninizle ne kadar çok özdeşleşirseniz, o kadar çok acı çekersiniz. Ya da onu şöyle koyabiliriz: **Siz Şimdi'yi ne kadar çok onurlandırır ve kabul ederseniz, acıdan, ıstıraptan -ve egosal zihinden\* o kadar çok kurtulursunuz.**

Zihin neden Şimdi'yi yadsıma ya da ona direnme alışkanlığındadır? Çünkü o -geçmiş ve gelecek olan- zaman olmadan iş-



lev yapamaz ve kontrolü elinde tutamaz, böylece o zaman'sız-sonsuz Şimdi'yi bir tehdit olarak algılar. Zaman ve zihin aslında birbirinden ayrılmaz.

Bir an, Dünya'nın insan yaşamından yoksun olduğunu, onun üzerinde sadece bitkilerin ve hayvanların bulunduğunu hayal edin. Sizce o hâlâ bir geçmişe ve bir geleceğe sahip olur muydu? Bu durumda zamandan yine de anlamlı bir biçimde söz edebilir miydik? Eğer orada, "Saat kaç?" ya da "Bugün günlerden ne?" diye soracak biri yoksa, bu somlar gerçekten anlamsız olacaktı. Meşe ağacı ya da kartal böyle bir soru karşısında şaşırabilirdi. "Ne zaman?" diye soracaktı onlar. "Eh, elbette o şimdi'dir. Zaman şimdidir. Başka ne olabilir ki?"

Evet, bizim bu dünyada işlev yapabilmek için zamana olduğu gibi zihne de ihtiyacımız var, ama bir an gelir, onlar bizim yaşamımızı ele geçirirler ve o noktada işlev-bozukluğu, acı ve ıstırap başlar.

Zihin, kontrolü elinde tutabilmek için, sürekli olarak şimdiki an'ı geçmiş ve gelecekle örtüp gizlemeye çalışır ve böylece, Şimdi'den ayrılmaz olan Var'lığın canlılığı ve sonsuz yaratıcı potansiyeli zaman tarafından örtülürken, gerçek doğanız da zihin tarafından örtülür. Ağır zaman yükü gittikçe artarak insan zihninde birikir. Tüm bireyler bu yük altında ıstırap çekerler, ama onlar bu değerli an'ı görmezden geldikleri ya da yadsıdıkları veya onu -sadece zihinde bulunan, aslında var olmayan-gelecek bir an'a ulaştıracak bir vasıtaya indirgedikleri her seferinde bu yükü artırır. Zamanın ortak ve bireysel insan zihninde birikimi ayrıca geçmişten büyük miktarda bir acı kalıntısı da barındırır.

Eğer artık kendiniz ve başkaları için acı yaratmak istemiyorsanız, eğer hâlâ içinizde yaşamayı sürdüren geçmiş acının kalıntısını artırmak istemiyorsanız, artık zaman yaratmayın, ya da en azından yaşamınızın günlük veçheleriyle başa çıkmak için gerekli olandan daha fazla zaman yaratmayın. Zaman ya-

ratmayı nasıl durdurabilirsiniz? **Şimdiki anın sahip olduğunuz tek şey olduğunu derin bir biçimde idrak edin. Şimdi'yi yaşamınızın asıl odağı yapın.** Daha önce zamanda yaşayıp Şimdi'ye kısa ziyaretlerde bulunurken, artık Şimdi'de yaşayın ve yaşam-durumunuzun günlük veçheleriyle başa çıkmanız gerektiğinde geçmişe ve geleceğe kısa ziyaretlerde bulunun. Daima şimdiki an'a "evet" deyin. Zaten *var olan* bir şeye karşı içsel olarak direnmekten daha abes ve anlamsız bir şey olabilir mi? Şimdi olan, daima şimdi olan yaşamın kendisine karşı çıkmakla daha anlamsız bir şey olabilir mi? *Olana* teslim olun. Yaşama "evet" deyin ve yaşamın nasıl birden -size karşı çalışmak yerine- sizin için çalışmaya başladığını görün.

\*\*\*

*Şimdiki an bazen kabul edilemezdir, tatsız ya da berbattır.*

<) olduğu gibidir. **Zihnin onu nasıl etiketlediğini ve bu etiketleme sürecinin, sürekli olarak yargılayarak yaşamın nasıl acı ve mutsuzluk yarattığını gözlemleyin. Zihnin çalışma biçimini izleyerek, onun direnç kalıplarının dışına çıkarsınız ve o zaman şimdiki anın olmasına izin verebilirsiniz.** Bu size dış koşullara bağlı olmayan bir iç özgürlük, bir gerçek iç huzuru halini tatırır. O zaman ne olduğunu görün ve eğer gerekirse ya da mümkünse eyleme geçin.

**Önce kabul edin, sonra eyleme geçin. Şimdiki an her ne içeriyorsa, onu sanki kendiniz seçmişsiniz gibi kabul edin. Daima onunla birlikte çalışın, ona karşı değil.** Onu dostunuz ve müttefikiniz kılın, düşmanınız değil. Bu tüm yaşamınızı mucizevi bir biçimde dönüşüme uğratacaktır.

\*\*\*

## Geçmiş Acı: Acı-Bedenini Ortadan Kaldırmak

Siz Şimdi'nin gücüne erişemediğiniz sürece, deneyimlediğiniz her duygusal acı geride içinizde yaşamayı sürdüren bir acı kalıntısı bırakır. O zaten orada bulunan geçmişin acısıyla birleşir ve zihninize ve bedeninize yerleşir. Buna, elbette, çocukluğunuzda çektiğiniz, içine doğduğunuz dünyanın bilinçsizliğinin neden olduğu acı da dahildir.

Bu birikmiş acı, bedeninizi ve zihninizi işgal eden olumsuz bir enerji alanıdır. Eğer onu kendi başına bir varlık, görünmez bir varlık olarak görürseniz, gerçeğe çok yaklaşmış olursunuz. O duygusal acı-bedenidir. O iki tarzda var olur: uyku da ve aktif. Bir acı bedeni zamanın yüzde doksanında uykuda olabilir; ancak, o derin bir biçimde mutsuz bir insanda yüzde yüze kadar aktif olabilir. Bazı insanlar neredeyse tamamen acı-bedeniyle yaşarken, diğerleri onu sadece yakın ilişkilerde, ya da geçmişteki kayıp ve terk edilmeye, fiziksel ve duygusal yaralara bağlı durumlarda deneyimleyebilirler. Özellikle eğer o geçmişinizden kaynaklanan bir acı kalıbıyla rezonanstaysa, onu her şey aktive edebilir. O uyku aşamasından uyanmaya hazır olduğunda, bir düşünce, ya da size yakın biri tarafından söylenen masum bir söz bile onu aktive edebilir.

Bazı acı-bedenleri, örneğin sızlanıp duran bir çocuk gibi, sevimsiz ama nispeten zararsızdır. Diğerleri ise acımasız ve yıkıcı canavarlardır. Bazıları fiziksel olarak, birçoğu da duygusal olarak şiddetlidir. Bazıları çevrenizde bulunan ya da size yakın olan insanlara saldırırken, diğerleri size, yani ev sahiplerine saldırabilirler. O zaman yaşamınızla ilgili düşünceleriniz ve ilişkileriniz derin bir biçimde olumsuz ve kendini-yıkıcı hale gelir. Hastalıklar ve kazalar çoğunlukla bu şekilde yaratılırlar. Bazı acı-bedenleri ev sahiplerini intihara bile sürüklerler.

Siz bir insanı tanıdığınızı düşünürken ve birden bu yabancı, iğrenç yaratıkla ilk kez yüz yüze geldiğinizde, büyük bir şok

yaşarsınız. Ancak, bunu kendinizde gözlemlemeniz bir başkasında gözlemlemenizden daha önemlidir. Kendinizde, her ne şekilde olursa olsun, herhangi bir mutsuzluk belirtisini gözlemleyin, o uyanan acı-bedeni olabilir. Bu sinirlenme, sabırsızlık, sıkıntılı bir ruh hali, incitme arzusu, öfke, hiddet, depresyon, ilişkinizde bir dram yaratma ihtiyacı vs. olabilir. O uyku halinden uyandığı anda onu yakalayın.

Acı-bedeni, var olan diğer her varlık gibi, varlığını sürdürmek ister ve o ancak sizin onunla bilinçsizce özdeşleşmenizi sağlayabilirse varlığını sürdürebilir. O sonra ayaklanıp sizi ele geçirebilir, "siz olur" ve sizin vasitanızla yaşar. Onun sizin vasitanızla "beslenmeye" ihtiyacı vardır. O kendi türündeki enerjiyle rezonansa giren her türlü deneyimle beslenecektir; bu daha fazla acı yaratan herhangi bir şey -öfke, yıkıcılık, nefret, üzüntü, duygusal dram, şiddet, hatta hastalık- olabilir. Böylece acı-bedeni, sizi ele geçirdiğinde, yaşamınızda kendi enerji frekansını geri yansıtan, beslenebileceği bir durum yaratacaktır. Acı sadece acıyla beslenebilir. Acı sevinçle beslenemez. O sevinçli gerçekten sindirilemez bulur.

Bir kez acı-bedeni sizi ele geçirdiğinde, siz daha fazla acı istersiniz. Siz bir kurban ya da kurban-eden haline gelirsiniz. Siz acı vermek, ya da acı çekmek istersiniz, veya her ikisini birden istersiniz. İkisi arasında aslında çok fark yoktur. Elbette, siz bunun farkında değilsinizdir ve acı istemediğinizi hararetle iddia edeceksinizdir. Ama, yakından baktığınızda, düşünce ve davranış biçiminizin acıyı -kendiniz ve başkaları için- sürdüreceği şekilde tasarlandığını göreceksiniz. Eğer siz bunun gerçekten bilincinde olsaydınız, bu kalıp yok olup giderdi, çünkü daha fazla acı istemek deliliktir ve hiç kimse bilinçli olarak deli değildir.

Ego'nun karanlık bir gölgesi olan acı-bedeni aslında bilincinizin ışığından korkar. O keşfedilmekten korkar. Onun varlığını sürdürmesi sizin onunla bilinçsizce özdeşleşmenize ve içi-



nizde yaşayan acıyla yüzleşme konusundaki bilinçsiz korkunuza bağlıdır. Ama, eğer onunla yüzleşmezseniz, eğer bilincinizin ışığını acıya yöneltmezseniz, onu tekrar tekrar yaşamaya zorlanacaksınız. Acı-bedeni size bakmaya dayanamayacağını tehlikeli bir canavar gibi görünebilir, ama sizi temin ederim ki, o sizin mevcudiyetinizin gücüne galip gelemeyecek asılsız bir hayalettir.

Bazı spiritüel öğretiler tüm acının aslında bir illüzyon olduğunu söylerler ve bu gerçektir. Burada mesele şudur: Bu sizin için gerçek midir? Salt inanç onu gerçek kılmaz. Siz yaşamınızın geriye kalan kısmında acı çekip, bir yandan da onun bir illüzyon olduğunu söyleyip durmak istiyor musunuz? Bu sizi acıdan kurtarır mı? Burada bizi ilgilendiren şey sizin bu gerçeği nasıl gerçekleştirebileceğiniz, onu kendi deneyiminizde nasıl gerçek kılabilmenizdir.

Böylece, acı-bedeni sizin onu direkt olarak gözlemlemenizi ve onun ne olduğunu görmenizi istemez. Siz onu gözlemlediğiniz, içindeki enerji alanını hissettiğiniz ve ona dikkatinizi yönelttiğiniz anda, bu özdeşleşme kırılır. Daha yüksek bir bilinç boyutu gelir. Ben ona *anda mevcudiyet* derim. Siz şimdi acı-bedeninin tanığı ya da izleyicisisinizdir. Bu onun artık sizi "sizmiş gibi görünerek" kullanamayacağı ve kendisini sizin vasitanızla tekrar dolduramayacağı anlamına gelir. Siz kendi en içteki gücünüzü bulmuşsunuzdur. Siz Şimdi'nin gücüne erişmişsinizdir.

*Biz onunla özdeşleşmemizi kırarak kadar bilinçli hale geldiğimizde, acı-bedenine ne olur?*

Bilinçsizlik onu yaratır; Bilinç onu kendisine, yani bilince dönüştürür. Aziz Petrus bu evrensel prensibi çok güzel bir biçimde ifade etmiştir: "Her şey ışığa maruz kaldığında ortaya çıkar ve ışığa maruz kalan her şey ışık haline gelir." Siz nasıl ka-

ianlıkla savaşırsanız, acı-bedeniyle de savaşırsınız. Bunu yapmaya çalışmak içsel çatışma ve daha fazla acı yaratır. Onu izlemek, gözlemlemek yeterlidir. Onu izlemek, onu o anda *olanın* bir parçası olarak kabul etmek anlamına gelir.

Acı-bedeni, zihinle doğal-olmayan bir özdeşleşme süreci .onucunda sizin genel enerji alanınızdan ayrılıp geçici olarak özerk hale gelen, kapana kısılmış yaşam-enerjisinden oluşur. (, kendi kuyruğunu kemirmeye çalışan bir hayvan gibi, kendi üzerine kapanmış ve yaşam-karşıtı haline gelmiştir. Sizce uygurluğumuz neden bu kadar yaşam-yıkıcı hale gelmiştir? Ama, yaşam-yıkıcı güçler bile hâlâ yaşam-enerjisidir.

Siz özdeşleşmeyi kırmaya başlayıp, izleyici haline geldiğinizde, acı-bedeni bir süre daha işlemeye devam edip sizi onunla tekrar özdeşleşmeniz için kandırmaya çalışacaktır. Sizin artık onunla özdeşleşerek ona enerji vermemenize rağmen, o -arlık itilme de bir süre dönmeyi sürdürecektir olan bir çıkırık gibi- belli bir devingenliğe sahiptir. Bu aşamada, o bedenin değişik yerlerinde ağrılar ve acılar da yaratabilir, ama bunlar kalıcı değildir. Orada mevcut olun, bilinçli kalın. İçsel alanınızın daima-tetik ve uyanık koruyucusu olun. Sizin acı-bedenini direkt olarak izleyebilecek ve onun enerjisini hissedebilecek kadar orada mevcut olmanız gerekir. O zaman o sizin düşüncünüzü kontrol edemez. Düşüncünüz acı-bedeninin enerji alanına uyumlandığı anda, siz onunla özdeşleşir ve onu yine düşüncelerinizle besliyorsunuz.

Örneğin, eğer öfke acı-bedeninin hâkim enerji titreşimiye ve siz öfkeli düşünceler düşünüyor, birinin size yapmış olduğu şey ya da sizin ona ne yapacağınız üzerinde duruyorsanız, o zaman siz bilinçsiz hale gelmişsinizdir ve acı-bedeni "siz" haline gelmiştir. Öfkenin olduğu her yerde, daima altta yatan bir acı vardır. Ya da karanlık bir ruh hali üzerinize çöküp de, siz olumsuz bir zihin-kalıbına girmeye ve yaşamınızın ne kadar berbat olduğunu düşünmeye başladığınızda, düşüncünüz

acı-bedenine uyumlanmış ve siz bilinçsiz ve acı-bedeninin saldırısına açık hale gelmiş olursunuz. Burada ben "bilinçsiz" sözcüğünü bir zihinsel ya da duygusal kalıpla özdeşleşme anlamında kullanıyorum. O izleyici'nin tümüyle yokluğu anlamına gelir.

Sürdürülen bilinçli dikkat acı-bedeni ile düşünce süreçleriniz arasındaki bağı koparır ve değişim-dönüşüm sürecini başlatır. Bu acının bilincinizin ateşinin yakıtı haline gelmesi gibidir, o zaman o daha parlak bir biçimde yanar. Bu kadim simya sanatının ezoterik anlamıdır: bu, adi metalin altına, ıstırapın bilince dönüştürülmesidir. Böylece, içsel bölünme şifa bulur ve siz tekrar bütün hale gelirsiniz. O zaman sizin sorumluluğunuz daha fazla acı yaratmamaktır.

Bu süreci özetleyeyim: Dikkatinizi içinizdeki liste odaklayın, Onun acı-bedeni olduğunu bilin. Onun orada olduğunu kabul edin. Onun hakkında düşünmeyin, hissetmenin düşünmeye dönüşmesine izin vermeyin. Yargılamayın ya da analiz etmeyin. Ondan kendinize bir kimlik yaratmayın. Orada mevcut kaim ve içinizde olup bitenin gözlemcisi olmayı sürdürün. Sadece duygusal acının değil, ama aynı zamanda "gözlemleyenin," sessiz izleyicinin de farkında olun. Bu, Şimdi'nin gücü, kendi bilinçli mevcudiyetinizin gücüdür. Sonra neler olduğunu görün.

\*\*\*

Birçok kadının acı-bedeni özellikle âdet öncesi dönemde uyanır. Ben daha sonra bunun nedeni hakkında daha ayrıntılı olarak konuşacağım. Şimdilik, sadece şunu söyleyeceğim: Eğer o dönemde onun tarafından ele geçirilmek yerine, uyanık ve mevcut kalıp içinizde ne hissettiğinizi izleyebilirsiniz, bu en güçlü spiritüel uygulama için bir fırsat sağlar ve tüm geçmiş acının hızlı bir biçimde dönüşüme uğratılması mümkün olur.

## Acı-Bedeniyle Ego Özdeşleşmesi

Az önce tarif ettiğim süreç, çok derin bir biçimde güçlü, ancak basit bir süreçtir. O bir çocuğa bile öğretilir ve inşallah bir gün çocukların okulda öğrendikleri ilk şeylerden biri olacaktır. Kir kez siz içinizde olup bitenin izleyicisi olarak orada mevcut olma temel prensibini anladığınızda -ve onu deneyimleyerek "anladığınızda"- en etkili değişim-dönüşüm vasıtası hizmetinizde olur.

Bu, acıyla özdeşleşmeyi kırma sürecinde yoğun bir içsel dirençle karşılaşabileceğinizi yadsımak değildir. Özellikle eğer yaşamınızın büyük bölümünü duygusal acı-bedeninizle özdeşleşerek geçirmişseniz ve benlik duygunuzun bütünü ya da büyük bir bölümü ona yatırım yapmışsa böyle bir dirençle karşılaşabilirsiniz. Bu özdeşleşme ve yatırım sizin acı-bedeninizden mutsuz bir benlik yaratmış ve bu zihin-ürünü kurgunun gerçek siz olduğuna inanmış olduğunuz anlamına gelir. Bu durumda, kimliğinizi yitirme konusundaki bilinçsiz korku bu özdeşleşmenin-kırılmasına karşı güçlü bir direnç yaratacaktır. Bir başka deyişle, siz bilinmeyene bir sıçrama yapıp, aşına olduğunuz mutsuz benliği yitirmeyi göze almaktansa, acı içinde olmayı -acı-bedeni olmayı- tercih edebilirsiniz.

Eğer bu size uyuyorsa, kendi içinizdeki direnci gözlemleyin. Acınıza bağlılığınızı gözlemleyin. Çok uyamak olun. Mutsuz olmaktan aldığınız garip zevki gözlemleyin. Onun hakkında konuşma ya da onu düşünme dürtüsünü, içinizden gelen bu zorlayıcı hissi gözlemleyin. Eğer bu direnci bilinçli hale getirirseniz o ortadan kalkacaktır. O zaman dikkatinizi acı-bedenine yöneltebilir, orada tanık olarak mevcut olabilir ve böylece onun değişim-dönüşümünü başlatabilirsiniz.

Bunu sadece siz yapabilirsiniz. Hiç kimse onu sizin için yapamaz. Ama, eğer gerçekten bilinçli birini bulabilecek kadar şanslıysanız, eğer o insanla birlikte olabilir ve ona mevcudiyet

hali içinde katılabilirseniz, bu yararlı olabilir ve süreci hızlandırabilir. Bu yolla, sizin kendi ışığınız hızla güçlenecektir. Bir odun hararetle yanan bir başka odunun yanına konduğunda, ve bir süre sonra onlar tekrar birbirlerinden ayrıldıklarında, birinci odun çok daha büyük bir hararetle yanıyor olacaktır. Ne de olsa, bu aynı ateştir. Böyle bir ateş olmak bir spiritüel öğretmenin işlevlerinden biridir. Bazı terapistler de, eğer zihin düzeyini aşmışlarsa ve sizinle çalışırken yoğun bir bilinçli mevcudiyet halini yaratıp sürdürebiliyorlarsa, bu işlevi yerine getirebilirler.

## Korkunun Kökeni

*Siz korkunun altta yatan temel duygusal acımızın bir parçası olduğunu söylediniz. Peki, korku nasıl ortaya çıkar ve insanların yaşamlarında neden o kadar çok korku vardır? Ve belli ölçüde korku kendimizi korumamızı sağlaması açısından sağlıklı, mı bir şey değil midir? Eğer ben ateşten korkmuyorsam, elimi ona sokup yakabilirim.*

Sizin elinizi ateşe sokmamanızın nedeni korku değil, elinizin yanacağım bilmenizdir. Sizin gereksiz bir tehlikeden sakınmak için korkuya ihtiyacınız yoktur, bunun için asgari düzeyde bir zekâ ve sağduyu yeterlidir. Böyle pratik meseleler için, geçmişte öğrenilmiş dersleri uygulamak yararlıdır. Şimdi eğer birisi sizi ateşle ya da fiziksel şiddetle tehdit etmişse, siz korku gibi bir şey hissedebilirsiniz. Bu tehlikeden içgüdüsel bir geri çekilmedir, ama o burada sözünü ettiğimiz psikolojik korku hali değildir. Psikolojik korku hali herhangi bir somut ve gerçek anı tehlikeyle ilişkili değildir. O -huzursuzluk, endişe, sinirlilik, gerilim, korku, fobi vs. gibi- birçok şekilde gelir. Bu tür psikolojik korku daima, şu anda olan bir şeyden değil, *olabilecek* bir şeyden, bu düşünceden kaynaklanır. Zihniniz gelecekteyken, siz i şimdi'de ve burada'sımsızdır. Bu bir endişe aralığı yaratır. Ve

eğer siz zihninizle özdeşleşmiş ve Şimdi'nin gücü ve sadeliği ile temasınızı yitirmişseniz, bu endişe aralığı sizin değişmez refakatçiniz olur. Siz daima şimdiki anla başa çıkabilirsiniz, ama sadece bir zihin projeksiyonu olan şeyle başa çıkamazsınız; siz gelecekle başa çıkamazsınız.

Dahası, siz zihninizle özdeşleştiğiniz sürece, ego -daha önce anlattığım gibi- yaşamınızı yönetir. İncelikli savunma mekanizmalarına rağmen, hayalet doğasından ötürü, ego çok savunmasız ve güvensizdir ve kendisini sürekli olarak tehdit altında görür. Ego dıştan çok güvenli görünse bile bu böyledir. Şimdi, bir duygunun bedeninizin zihninize gösterdiği tepki olduğunu hatırlayın. Beden sürekli olarak ego'dan, sahte, zihin-ürünü benlikten ne mesajı almaktadır? Tehlike, ben tehdit altındayım. Ve bu sürekli mesaj tarafından üretilen duygu nedir? Elbette, korku.

Korkunun görünüşte birçok nedeni vardır. Kaybetme korkusu, başarısızlık korkusu, incinme korkusu vs., ama nihai olarak tüm korku ego'nun ölüm, yani yok olma korkusudur. Ego'ya göre, ölüm daima köşe başında beklemektedir. Bu zihinle-özdeşleşme hali içinde, ölüm korkusu yaşamınızın her veçhesini etkiler. Örneğin, bir tartışmada haklı çıkmak, özdeşleştiğiniz zihinsel-pozisyonu savunmak gibi görünüşte önemsiz ve "normal" bir gereksinim bile ölüm korkusundan kaynaklanır. Eğer siz zihinsel bir pozisyonla özdeşleşirseniz, sonra eğer haksız çıkarsanız, zihne-dayalı benlik duygunuz ciddi bir biçimde yok olma tehdidi hisseder. Böylece siz ego olarak haksız çıkmayı, yanılıyor olmayı kaldıramazsınız. Haksız çıkmak ölmektir. Bunun uğruna savaşlar yapılmış ve sayısız ilişki bozulmuştur.

Bir kez siz zihninizle özdeşleşmeyi bıraktığınızda, haklı ya da haksız olmanız benlik duygunuz için hiçbir fark yaratmaz, böylece haklı çıkmak için duyduğunuz o çok zorlayıcı ve derin bir biçimde bilinçsiz gereksinim -ki o bir şiddet biçimidir- artık var olmayacaktır. Siz bu durumda ne hissettiğinizi ya da

ne düşündüğünüzü açıkça ve kararlı bir biçimde belirtebilirsiniz, ama onunla ilgili olarak saldırgan ya da savunmacı bir tutuma girmezsiniz. Siz o zaman benlik duygunuzu zihninizden değil, içinizdeki daha derin ve gerçek bir yerden almaktasınız. İçinizdeki her türlü savunmacıya dikkat edin. Siz neyi savunuyorsunuz? İllüzyoni bir kimliği, zihninizdeki bir imajı, bir hayali varlığı. Bu kalıbı bilinçlendirerek, ona tanık olarak, siz onunla özdeşleşmeyi bırakırsınız. O zaman, bilincinizin ışığında, bilinçsiz kalıp hızla eriyip yok olacaktır. Bu ilişkileri kemirip aşındıran tüm tartışmaların ve güç oyunlarının sonudur. Başkaları üzerinde güce sahip olmaya çalışmak, kuvvet kılığına bürünmüş zayıflıktır. Gerçek güç içimizdedir ve ona şimdi ulaşabiliriz.

Böylece korku, zihniyle özdeşleşmiş, dolayısıyla Var'lık halinde köklenmiş gerçek gücünden, daha derin benliğinden kopmuş bir insanın değişmez refakatçisi olacaktır. Zihni aşmış insanların sayısı henüz çok azdır, böylece karşılaştığınız ya da tanıdığınız hemen herkesin bir korku hali içinde yaşadığını varsayabilirsiniz. Sadece onun yoğunluğu değişir. O ölçeğin bir ucunda endişe ve korku, öbür ucunda belirsiz bir huzursuzluk ve uzak bir tehdit duygusu arasında değişir. Çoğu insan, o ancak daha ağır bir hale geldiğinde onun bilincine varır.

## Ego'nun Bütünlük Arayışı

Egosal zihnin ayrılmaz bir parçası olan duygusal acının bir başka vechesi de derinlere-gömülü bir yoksunluk, bir eksiklik, bir bütün-olmama duygusudur. Bazı insanlarda bu bilinçli, diğerlerinde bilinçsizdir. Eğer o bilinçliyse, tedirginlik ve sürekli olarak değerli olmadığını ya da yeterince iyi olmadığını hissetmek şeklinde tezahür eder. Eğer o bilinçsizse, sadece dolaylı olarak şiddetli bir arzu, istek ve ihtiyaç olarak hissedilir. Her iki durumda da, çoğunlukla, insanlar içlerinde hissettikleri bu boş-

luğu doldurmak için ego'nun-doyumunun ve özdeşleşecek şeylerin peşine düşerler. Böylece onlar temelde kendilerini daha iyi hissetmek, daha tamam hissetmek için malm-mülkün, paranın, başarının, gücün, ünün ya da özel bir ilişkinin peşine düşer, bunlar için uğraşıp çabalarlar. Ama, onlar tüm bu şeylere eriştiklerinde bile, çok geçmeden boşluğun hâlâ orada olduğunu, onun dipsiz bir kuyu olduğunu anlarlar. O zaman başları gerçekten dertte olur, çünkü artık kendilerini aldatamazlar. Eh, aldatabilirler de ve bunu yaparlar da, ama bunu yapmak gidecek zorlaşır.

Egosal zihin yaşamınızı yönettiği sürece, gerçekten rahat ve huzur içinde olamazsınız; siz -istediğiniz şeyi elde ettiğiniz, bir arzunuzu doyuma uğrattığınız o kısa zamanlar dışında- doyum içinde olamazsınız. Ego bir şeyden alman bir benlik duygusu olduğundan, o dışsal şeylerle özdeşleşmeye ihtiyaç duyar. O sürekli olarak hem savunulmaya hem de beslenmeye ihtiyaç duyar. En yaygın ego özdeşleşmeleri mal-mülk, yaptığınız iş, toplumsal statü ve itibar, bilgi, eğitim, fiziksel görünüm, özel yetenekler, ilişkiler, kişisel ve ailesel geçmiş, inanç sistemleri ile ve ayrıca siyasi, milliyetçi, ırkçı, dini ve diğer ortak özdeşleşmelerle ilgilidir. Bunların hiçbirisi siz değildir.

Siz bunu korkutucu bulmuyor musunuz? Ya da bunu bilmek bir çare olabilir mi? Siz tüm bu şeyleri er ya da geç bırakmak zorunda kalacaksınız. Belki siz henüz bunu inanılması güç bir şey olarak görüyorsunuz ve ben kesinlikle sizden kimliğinizin bu şeylerde bulunamayacağına inanmanızı istemiyorum. Siz bunun gerçeğini kendiniz bileceksiniz. Siz bunu en geç ölümün yaklaştığınız hissettiğinizde bileceksiniz. Ölüm siz olmayan her şeyin soyulup gitmesidir. Yaşamın sırrı "ölmeden ölmek," ve ölüm diye bir şeyin olmadığını görmektir.

## ŞİMDİ'YE DERİN BİR BİÇİMDE GİRMEK

### Kendinizi Zihinde Aramayın

*Tam bilinçliliğe ya da spiritüel aydınlanmaya yaklaşabilmek için önce zihnimin işleyişi hakkında bir hayli şey öğrenmem gerektiğini düşünüyorum.*

Hayır, gerekmiyor. **Zihnin sorunları zihin düzeyinde çözülmez.** Bir kez siz temel işlev-bozukluğunu anladığınızda, gerçekten, öğrenmeniz ya da anlamanız gereken başka bir şey yoktur. Zihnin karmaşıklıklarını incelemek sizi iyi bir psikolog yapabilir, ama bunu yapmak -tıpkı deliliğin incelenmesinin akıllılığı yaratmaya yeterli olmadığı gibi- sizi zihnin ötesine götürmeyecektir. **Siz bilinçsizlik halinin temel işleyiş biçimini zaten anladınız: bu zihinle özdeşleşmektir, ki o sahte benliği, ego'yu yaratır ve onu Var'lıkta köklenen gerçek benliğinizin yerine geçirir.** Siz o zaman, İsa'nın dediği gibi, "üzüm asmasından koparılmış bir dal" haline gelirsiniz.

**Ego'nun gereksinimleri bitmek bilmez. O kendini savunmasız ve tehdit altında hisseder ve bu yüzden bir korku ve istek hali içinde yaşar.** Bir kez siz temel işlev-bozukluğunun nasıl işlediğini bildiğinizde, artık onun tüm tezahürlerini araştırmaya, onu karmaşık bir kişisel sorun haline getirmeye gerek yoktur. Ego, elbette, bunu sever. O daima, kendi illüzyoni ben-

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

lik duygusunu desteklemek ve güçlendirmek için, bağlanacağı bir şey arar ve böylece sizin sorunlarınıza seve seve bağlanacaktır. İşte bu yüzden, birçok insanın benlik duygusunun büyük bir bölümü onların sorunlarına yakından bağlıdır. Bir kez bu olduğunda, onların istedikleri son şey bu sorunlardan kurtulmaktır; çünkü bu benliğin kaybı anlamına gelecektir. Acı ve ısıtıra bir hayli bilinçsiz ego yatırımı olabilir.

Böylece bir kez bilinçsizliğin kökenini zihinle -ki bu duyguları da içerir- özdeşleşme olarak görüp kabul ettiğinizde, onun dışına çıkarsınız. Siz orada *mevcut* hale gelirsiniz. Orada mevcut olduğunuzda, zihinle karışmadan, onun olduğu gibi olmasına izin verebilirsiniz. **Zihin kendi başına işlev-bozukluğuna sahip değildir. O olağanüstü bir alettir. İşlev-bozukluğu siz kendinizi zihinde aradığınızda ve onu gerçek benliğinizle karıştırdığınızda başlar. O zaman, o egosal zihin haline gelir ve tüm yaşamınızı ele geçirir.**

## Zaman İllüzyonunu Sona Erdirin

*Zihinle özdeşleşmekten kurtulmak neredeyse olanaksız gibi görünüyor. Biz hepimiz kendimizi ona kaptırmış durumdayız. Siz bir balığa uçmasını nasıl öğretebilirsiniz ki ?*

**İşte bunun anahtarı: Zaman illüzyonunu sona erdirin. Zaman ve zihin birbirinden ayrılmaz. Zihinden zamanı ayırın, zihin durur ve siz onu kullanmayı seçmedikçe öyle kalır.**

Zihninizle özdeşleşmeniz zamanın kapanma kısılmanız anlamına gelir: bu neredeyse yalnızca bellek ve beklentiyle yaşamaya zorlanmaktır. Bu zihninizin geçmiş ve gelecekle bitmek bilmez bir biçimde meşgul olmasına ve şimdiki an'ı onurlandırma, kabullenme ve *onun olmasına izin verme* konusunda isteksizliğe neden olur. Bu zorlanma, bu dürtü geçmiş size bir kim-

## ŞİMDİ'YE DERİN BİR BİÇİMDE GİRMEK

lik verdiği, gelecek de bir kurtuluş, bir doyum vaat ettiği için ortaya çıkar. Bunların her ikisi de illüzyondur.

*Ama, bir zaman duygusu olmadan, biz bu dünyada nasıl işlev yapabiliriz? O zaman artık ulaşmak için çaba gösterilecek hiçbir hedef olmayacaktır. Ben o zaman kim olduğumu bile bilmeyeceğim, çünkü benim bugünkü kimliğimi oluşturan şey geçmişimdir. Bence zaman çok değerli bir şey ve bizim onu boşa harcamak yerine, akıllıca kullanmayı öğrenmemiz gerekiyor.*

Zaman hiç de değerli bir şey değildir, çünkü o bir illüzyondur. Sizin değerli olarak algıladığınız şey zaman değil, zamanın dışındaki tek noktadır: Şimdi. O gerçekten değerlidir. Siz zaman-geçmiş ve gelecek- üzerinde ne kadar çok odaklanırsanız, Şimdi'yi, var olan en değerli şeyi de o kadar çok kaçıırırsınız.

Şimdi neden en değerli şeydir? Birincisi, çünkü o *tek* şeydir. O var olan her şeydir. Ebedi şimdiki an, içinde tüm yaşamınızın geliştiği yerdir, o değişmez tek etkidir. Yaşam şimdidir. Yaşamınızın şimdi *olmadığı* bir zaman asla olmamıştır ve olmayacaktır. İkincisi, Şimdi sizi zihnin sınırlarının ötesine götürebilecek tek noktadır. O sizin sonsuz ve form'suz *Var'lık* âlemine tek giriş noktanızdır.

## Hiçbir Şey Şimdi'nin Dışında Varolamaz

*Geçmiş ve gelecek şimdi kadar, bazen ondan daha gerçek değil midir? Ne de olsa, geçmiş bizim şimdi kim olduğumuzu ve nasıl algıladığımızı ve davrandığımızı belirler. Ve gelecek hedeflerimiz şimdi hangi eylemlerde bulunacağımızı belirler.*

Siz benim söylediğim şeyin özünü henüz kavramadınız, çünkü



## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

onu zihinsel olarak anlamaya çalışıyorsunuz. Zihin bunu anlayamaz. Sadece siz anlayabilirsiniz. Lütfen, sadece dinleyin.

Siz hiç Şimdi'nin dışında bir şey deneyimlediniz mi, yaptınız mı, düşündünüz mü ya da hissettiniz mi? Ve bunu yapabileceğinizi sanıyor musunuz? Herhangi bir şeyin Şimdi'nin dışında vuku bulması ya da *olması* mümkün mü? Yanıt aşikârdır, öyle değil mi?

Hiçbir şey geçmişte vuku bulmamıştır; o Şimdi'de vuku bulmuştur.

Hiçbir şey gelecekte vuku bulmayacaktır; o Şimdi'de vuku bulacaktır.

Sizin geçmiş olarak düşündüğünüz şey eski bir Şimdi'nin zihinde depolanmış anısıdır. Siz geçmişi hatırladığınızda, bir anıyı yeniden canlandırırınız ve bunu şimdi yaparsınız. Gelecek ise hayal edilen bir Şimdi'dir, o zihnin bir projeksiyonudur. Gelecek geldiğinde, Şimdi olarak gelir. Siz gelecek hakkında düşündüğünüzde, bunu şimdi yaparsınız. Geçmiş ve gelecek, aşikâr bir biçimde, kendi başına bir realiteye, bir gerçekliğe sahip değildir. Tıpkı ayın kendi başına bir ışığa sahip olmayıp, sadece güneşin ışığını yansıtabilmesi gibi, geçmiş ve gelecek de sadece ebedi şimdinin ışığının, gücünün ve realitesinin solgun yansımalarıdır. Onların realitesi Şimdi'den "ödünc alınmıştır."

Benim burada söylediğim şeyin özü zihin tarafından anlaşılamaz. Siz onu kavradığınız anda, zihinden Var'lık haline, zamandan anda mevcudiyete doğru bir bilinç değişimi olur. Birden, her şey size canlı gelir. Eneji yayar, Var'lığı yayar.

\*\*\*

## Spiritüel Boyutun Anahtarı

Yaşamı tehdit eden acil durumlarda, zamandan anda mevcudiyete doğru bilinç değişimi bazen doğal bir biçimde meydana gelir.

## ŞİMDİ YE DERİN BİR BİÇİMDE GİRMEK

Kir geçmişe ve geleceğe sahip kişilik bir an için geri çekilir ve onun yerini -çok sessiz, ama aynı zamanda çok uyanık ve tetik olan- yoğun bir bilinçli mevcudiyet alır. O durumda nasıl bir tepkinin gösterilmesi gerekiyorsa, bu o bilinç halinden ortaya çıkar.

Bazı insanların dağcılık, otomobil yarışı gibi tehlikeli faaliyetlere katılmalarının nedeni -onlar bunun farkında olmasalar da- bu faaliyetlerin onları Şimdi'de -zamandan, sorunlardan, düşünmekten, kişiliğin yüklerinden özgür olan o yoğun bir biçimde canlı halde- bulunmaya zorlamasıdır. Bu faaliyetler sırasında şimdiki andan bir saniye bile uzaklaşmak ölüm anlamına gelebilir. Ne yazık ki, onlar bu hal içinde olabilmek için belli bir faaliyete bağlı ve muhtaç olurlar. Ama, sizin bunun için dağların zirvelerine tırmanmanız gerekmez. Siz bu hal içine şimdi girebilirsiniz.

Kadim zamanlardan beri, tüm geleneklerin spiritüel üstatları spiritüel boyutun anahtarı olarak Şimdi'yi işaret etmişlerdir. Buna rağmen, görünüşte o bir sır olarak kalmıştır. O kesinlikle kiliselerde ve tapınaklarda öğretilmez. Eğer siz bir kiliseye giderseniz, İncil'den, "Yarını düşünmeyin, çünkü yarın kendi başının çaresine bakacaktır," ya da "Ellerini sabana koyup *geriye bakan* hiç kimse Tann'ın Âlemi'ne giremez," gibi sözlerin okunduğunu duyabilirsiniz. Ya da, yarın için endişelenmeden sonsuz Şimdi'de rahatlık içinde yaşayan ve geçimleri Tanrı tarafından bol bol sağlanan güzel çiçekler hakkındaki parçayı dinleyebilirsiniz. Bu öğretilerin derinliği ve radikal doğası anlaşılıp kabul edilmemiştir. Görünüşte hiç kimse bu öğretilerin yaşanması ve böylece derin bir içsel değişim-dönüşüm meydana getirmesi için verilmiş olduklarını idrak etmemiştir.

\*\*\*

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

Zen'in tüm özü Şimdi'nin bıçak sırtında yürümekten -hiçbir sorunun, hiçbir ıstırapın, özde *siz* olmayan hiçbir şeyin içinizde barınamayacağı ölçüde tamamen, bütünüyle Şimdi'de *mevcut olmaktan-* oluşur. Şimdi'de, zamanın yokluğunda, tüm sorunlarınız ortadan kalkar. İstırapın zamana ihtiyacı vardır; o Şimdi'de varlığını sürdürmez.

Büyük Zen üstadı Rinzai, öğrencilerinin dikkatini zamandan uzaklaştırabilmek için, sık sık parmağını kaldırıp yavaşça şöyle sorardı: "Şu anda eksik olan nedir?" Bu zihin düzeyinde bir yanıtı gerektirmeyen güçlü bir soruydu. O sizin dikkatinizi derin bir biçimde Şimdi'ye çekmek için tasarlanmıştı. Zen geleceğinde benzer bir soru da şudur: "Eğer şimdi değilse ne zaman?"

\*\*\*

Şimdi, ayrıca, İslam'ın mistik kolu olan Sufizm (tasavvuf) öğretisinin de merkezini oluşturur. Sufiler'in, "Sufî, şimdiki anın çocuğudur," diye bir deyişi vardır. Ve Sufizm'in büyük şairi ve öğretmeni Mevlâna Celâleddin Rumi şöyle der: "Geçmiş ve gelecek Tann'yı bizim gözümüzden saklar; her ikisini de ateşe atıp yakın."

On üçüncü yüzyılın spiritüel öğretmeni Üstat Eckhart tüm bunları çok güzel bir biçimde özetlemiştir: "Zaman ışığın bize erişmesini engelleyen şeydir. Tanrı ile aramızda zamandan daha büyük bir engel yoktur."

\*\*\*

## Şimdi'nin Gücüne Erişmek

*Az önce, siz ebedi şimdiden ve geçmiş ile geleceğin gerçek olmadığından söz ederken, ben kendimi pencerenin dışındaki*

## ŞİMDİ YE DERİN BİR BİÇİMDE GİRMEK

*şu ağaca bakarken buldum. Daha önce de ona birkaç kez bakmıştım, ama bu kez o farklıydı. Dışsal algılama pek değişmemişti, sadece renkler şimdi daha parlak ve canlı görünüyorlardı. Ama, şimdi ona bir boyut eklenmişti. Bunu açıklamak zor. Nasıl olduğunu bilmiyorum, ama görünmeyen bir şeyin farkına vardım, bunun o ağacın özü, içsel ruhu olduğunu hissettim. Ve bir biçimde, ben onun bir parçasıydım. Şimdi bu ağacı daha önce gerçekten görmemiş olduğumu anlıyorum, gördüğüm sadece onun düz ve ölü bir imgesiymiş. Ben bu ağaca şimdi baktığımda, bu farkındalığın bir kısmı hâlâ mevcut, ama onun kayıp gittiğini hissedebiliyorum. Evet, bu deneyim şimdiden geçmişe doğru geri çekiliyor. Böyle bir şey geçici bir izlenimden daha fazla bir şey olabilir mi?*

Siz bir an için zamandan özgürleşmişsiniz. Şimdi'ye girmiş ve dolayısıyla da ağacı zihin perdesi olmadan algılamıştınız. *Var'lığın farkındalığı* sizin algınızın bir parçası haline gelmişti. Zaman'sız-sonsuz boyutla birlikte farklı türde bir biliş, her canlının, her şeyin içinde yaşayan ruhu "öldürmeyen" bir biliş gelir. Bu yaşamın kutsallığını ve gizemini yok etmeyen, *olan* her şey için derin bir sevgi ve saygı içeren bir biliştir. Bu zihnin, hakkında hiçbir şey bilmediği bir biliştir.

Zihin ağacı bilemez. O sadece ağaç *hakkındaki* olguları ya da bilgiyi bilebilir. Benim zihnim *sizi* bilemez, o sadece sizinle ilgili etiketleri, yargıları, olguları ve kanılan bilebilir. Sadece *Var'lık* direkt olarak bilir.

Zihnin ve zihin bilgisinin de bir yeri vardır. Bu yer günlük yaşamın uygulama alanındadır. Ancak, o sizin -diğer insanlarla ve doğayla ilişkileriniz de dahil olmak üzere- yaşamınızın tüm veçhelerini ele geçirdiğinde, korkunç bir asalak haline gelebilir ve eğer bu asalak kontrol edilmezse sonunda gezegen üzerindeki tüm yaşamı -ve en sonunda ev sahibini de öldürerek, kendisini- öldürebilir.



## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

Siz az önce, zaman'sız-sonsuz olanın algınızı nasıl dönüştürme uğratabileceğini -bir an için- gördünüz. Ama, ne kadar güzel ve derin olursa olsun, bir deneyim yetmez. Gereken ve bizi ilgilendiren şey bilinçte kalıcı bir değişimdir.

Öyleyse şimdiki-an'ı yadsımayı ve ona direnmeyi içeren eski kalıbı kırın. Gerekmediği zaman, dikkatinizi geçmiş ve gelecekte çekmeyi uygulamanız haline getirin. Günlük yaşamda, zaman boyutunun dışına mümkün olduğunca çok çıkın. Eğer Şimdi'ye direkt olarak girmeyi zor buluyorsanız, işe zihninizin alışkanlık haline getirdiği Şimdi'den kaçma eğilimini gözlemleyerek başlayın. O zaman geleceğin genelde şimdiki andan daha iyi ya da daha kötü olarak hayal edildiğini gözlemleyeceksiniz. Eğer hayal edilen gelecek daha iyiyse, bu size umut ya da zevkli bir beklenti verir. Eğer o daha kötüyse, endişe yaratır. Her ikisi de illüzyondur. Kendinizi-gözlemleme, yoluyla, otomatik olarak yaşamınızda daha fazla *mevcut olmaya* başlarsınız. Mevcut olmadığınızı fark ettiğiniz anda, *mevcut olursunuz*. Zihninizi gözlemleyebildiğinizde, artık onun kapanma kısıtlı değilsinizdir. Bu durumda bir başka etken, zihne ait olmayan bir etken devreye girmiştir: *tanık-olan mevcudiyet*.

Zihninizin -düşüncelerinizin, duygularınızın, değişik durumlarda gösterdiğiniz tepkilerin- izleyicisi olarak orada mevcut olun. Kendi tepkilerinizle -en azından tepki vermenize neden olan durum ya da kişiyle ilgilendiğiniz kadar- ilgilenin. Ayrıca, dikkatinizin ne kadar sık bir biçimde geçmişte ya da gelecekte bulunduğuna dikkat edin. Gözlemlediğiniz şeyi yargılamayın ya da analiz etmeyin. Düşünceyi izleyin, duyguyu hissedin, tepkiyi gözlemleyin. Onlardan kişisel bir sorun çıkarmayın. O zaman gözlemlediğiniz bu şeylerden daha güçlü bir şeyi hissedeceksiniz: zihninizin içeriğinin ardındaki sessiz, gözlemleyen mevcudiyeti, sessiz izleyiciyi.

## ŞİMDİ YE DERİN BİR BİÇİMDE GİRMEK

İmajınızın tehdit edilmesi, yaşamınızda korku yaratan bir sorunla karşılaşmanız, işlerin "kötüye gitmesi" ya da geçmişten duygusal bir kompleksin ortaya çıkması gibi belli durumlar güçlü bir duygusal birikime sahip bir tepkiyi tahrik ettiğinde orada yoğun bir mevcudiyete ihtiyaç vardır. Bu olaylarda, sizin eğitiminiz "bilinçsiz" hale gelmektir. O durumda, tepki ya da duygu sizi ele geçirir, siz o "olursunuz." Siz onu oynarsınız. Siz kendinizi haklı, karşı tarafı haksız çıkarır, saldırır, savunursunuz... ancak bu siz değilsinizdir, bu tepkisel kalıptır, zihnin alışılmış varoluş biçimidir.

Zihinle özdeşleşme ona daha fazla enerji verir, zihni gözlemleme ise ondan enerji çeker. Zihinle özdeşleşme daha fazla zaman yaratır; zihni gözlemleme zaman'sız-sonsuz boyutu açar. Zihinden çekilen enerji mevcudiyete dönüşür. Bir kez siz mevcut olmanın ne anlama geldiğini hissedebildiğinizde, zamana pratik nedenlerden ötürü ihtiyaç olmadığında zaman boyutunun dışına çıkmayı seçmek ve Şimdi'ye daha derin bir biçimde girmek çok daha kolay hale gelir. Bu sizin pratik nedenlerden ötürü ona başvurmanız gerektiğinde zamanı -geçmiş ya da geleceği- kullanma yeteneğinizi azaltmaz. Bu sizin zihninizi kullanma yeteneğinizi zayıflatmaz. Aslında, bu onu güçlendirir. Siz zihninizi kullandığınızda, o daha keskin, daha odaklanmış olacaktır.

## Psikolojik-Zamanı Bırakmak

Zamanı yaşamınızın pratik veçhelerinde kullanmayı öğrenin -ki biz buna "saat-zamanı" diyebiliriz- ama, bu pratik meseleleri hallettiğinizde hemen şimdiki-anm farkındalığına dönün. Bu yolla, geçmişle özdeşleşmek ve geleceğe sürekli olarak zorlayıcı bir dürtüyle projeksiyon yapmak olan "psikolojik-zamanın" bir birikimi olmayacaktır.

Saat-zamanı sadece bir randevu vermek ya da bir gezi plânlamak değildir. O geçmişten ders almayı, böylece aynı hataları

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

sürekli olarak tekrarlamama^ da içerir. O hedefler oluşturup onlara ulaşmak için çalışmayı da içerir. O geleceği geçmişten öğrenilen fiziksel ve matematiksel kalıplara ve yasalara dayanarak tahmin etmeyi ve bu tahminlerimize dayanarak uygun eylemlerde bulunmayı da içerir.

Ama orada, geçmişe ve geleceğe başvurmadan yapamaya-çağımız pratik yaşam alanında bile, şimdiki an esas etken olarak kalır: Geçmişten herhangi bir ders mevcut konuyla ilgili hale gelir ve *şimdi* uygulanır. Herhangi bir plânlama ve belli bir hedefe ulaşmak için çalışma *şimdi* yapılır.

Aydınlanmış insanın esas dikkat odağı daima Şimdi'dir, ama o hâlâ çevresel olarak zamanın farkındadır. Bir başka deyişle, o saat-zamanını kullanmayı sürdürür, ama psikolojik-zamandan özgürdür.

Bunu uygularken dikkatli olun ki farkında olmadan saat-zamanını psikolojik-zamana dönüştürmeyesiniz. **Örneğin, eğer geçmişte bir hata yaptıysanız ve ondan şimdi ders aldıysanız, siz saat-zamanını kullanmaktasınızdır. Öte yandan, eğer zihnen hâlâ onun üzerinde duruyor, kendinizi eleştiriyor, pişmanlık ve suçluluk duyuyorsanız, o zaman onu benlik duygunuzun bir parçası haline getirme hatasını işliyor olursunuz ve böylece o -daima yanlış bir kimlik duygusuyla bağlantılı olan- psikolojik-zaman haline gelir. Bağışlamazlık kesinlikle ağır bir psikolojik-zaman yükünü gösterir.**

Eğer kendinize bir hedef belirler ve ona ulaşmak için çalışırsanız, siz saat-zamanını kullanmaktasınızdır. Siz nereye ulaşmak istediğinizin farkındasınızdır, ama bu anda attığınız adımı onurlandırmakta ve tüm dikkatinizi ona vermektedirsiniz. **Eğer sonra -belki mutluluğu, doyumu ya da daha tam bir benlik duygusunu onda aradığınız için- hedefiniz üzerinde aşırı derecede odaklanırsanız, artık Şimdi'yi onurlandırmaz olursunuz. O hiçbir asli değere sahip olmadan, sadece geleceğe doğru bir atlama taşı haline indirgenmiş olur. O zaman saat-za-**

## ŞİMDİ YE DERİN BİR BİÇİMDE GİRMEK

**mam psikolojik-zamana dönüşür. Yaşam yolculuğunuz artık bir serüven olmaz, o sadece bir şeye erişme, bir şeyi elde etme, "onu yapma" konusunda saplantılı bir ihtiyaç haline gelmiştir. Artık siz ne yol kenarındaki çiçekleri görüp koklar, ne de .Şimdi'de mevcutken tüm çevrenizde gelişen yaşamın güzelliğinin ve mucizesinin farkında olursunuz.**

\*\*\*

*Ben Şimdi'nin çok büyük bir öneme sahip olduğunu anlayabiliyorum, ama zamanın tümüyle bir illüzyon olduğuna, bu görüşünüze katılmıyorum.*

Men "zaman bir illüzyondur" derken, niyetim felsefi bir bildirimde bulunmak değildir. Ben sadece size basit bir olguyu hatırlatıyorum; bu o kadar aşikâr bir olgudur ki siz onu kavramakta zorlanabilir, hatta anlamsız bulabilirsiniz; ama o bir kez bütünüyle idrak edildiğinde, **tüm zihin-ürünü karmaşıklık ve "soran" tabakalarını bir kılıç gibi kesip geçebilir. Tekrar söyleyeyim: şimdiki an sizin sahip olduğunuz tüm şeydir. Yaşamınızın "bu an" olmadığı bir zaman asla olmamıştır. Bu bir olgu, bir gerçek değil midir?**

## Psikolojik-Zaman Deliliği

Eğer onun ortak tezahürlerine bakarsanız psikolojik-zamanın zihinsel bir hastalık olduğu konusunda hiçbir kuşkunuz kalmaz. Onlar -en yüksek hayrın gelecekte yattığı ve dolayısıyla sonucun kullanılan vasıtayı mazur gösterdiği varsayımıyla iş gören, örneğin, komünizm, milliyetçi sosyalizm (faşizm) ya da herhangi bir milliyetçilik veya katı dini inanç sistemleri şeklinde ortaya çıkarlar. Burada sonuç bir fikirdir, zihnin-projekte ettiği gelecekte kurtuluşa herhangi bir şekilde (mutluluk, do-

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

yum, eşitlik, özgürlük vs. şeklinde) erişilecek bir noktadır. Ve çoğu kez de o noktaya erişme vasıtası insanların şimdi köleleştirilmeleri, işkence görmeleri ve katledilmeleridir.

Örneğin, Rusya'da, Çin'de ve diğer ülkelerde komünizmin gelişmesini sağlamak, oralarda "daha iyi bir dünya" yaratmak için elli milyon insanın öldürüldüğü tahmin edilmektedir.\* Bu, gelecekteki bir cennete olan inancın nasıl şimdi bir cehennem yarattığıyla ilgili tüyler ürpertici bir örnektir. Psikolojik-zamanın ağır ve tehlikeli bir zihinsel hastalık olduğu konusunda herhangi bir kuşku olabilir mi?

Bu zihin kalıbı *sizin* yaşamınızda nasıl işler? Siz daima bulunduğunuz yerden başka bir yere ulaşmaya çalışıyor musunuz? *Yaptığınız* şeylerin çoğu sadece bir sonuca ulaşma vasıtası mı? Doyumunuz daima gelecekte mi, ya da seks, yemek, içki, uyuturucu veya heyecan gibi kısa-ömürlü hazlarla mı sınırlı? Siz daima bir şey olma, bir şey elde etme, bir şeye erişme üzerinde mi odaklanıyorsunuz ya da yeni heyecanların ve hazların peşinden mi koşuyorsunuz? Eğer daha fazla şey elde ederseniz daha doyumlu hale geleceğinize, yeterince iyi ya da psikolojik olarak tamam olacağınıza inanıyor musunuz? Bir erkeğin ya da kadının yaşamınıza anlam kazandırmasını mı bekliyorsunuz?

Normal, zihinle-özdeşleşmiş ya da aydınlanmamış bilinç hali içindeyken, Şimdi'de yatan güç ve sonsuz yaratıcı potansiyel psikolojik-zaman tarafından tamamen örtülüp gizlenir. O zaman yaşamınız canlılığını, tazeliğim, hayret ve hayranlık duygusunu yitirir. Eski düşünce, duygu, davranış, tepki ve arzu kalıpları tekrar tekrar sergilenip durur, bu zihninizde bulunan ve size bir tür kimlik veren, ama Şimdi'nin realitesini çarpıtan, olduğundan başka gösteren ya da gizleyen bir senaryodur. Zihin o zaman doyum vermeyen şimdiki andan bir kaçış olarak geleceğe saplantılı bir biçimde bağlanır.

Z.Brzezinski, *The Grand Failure* (Charles Scribner's Sons, New York 1989), s.239-40

## ŞİMDİ YE DERİN BİR BİÇİMDE GİRMEK

### (Olumsuzluğun ve İstirabın Kökleri Zamandadır)

*Ama, geleceğin şimdi'den daha iyi olacağı inancı her zaman bir illüzyon değildir. Şimdi korku ve endişe yaratıcı olabilir, işler gelecekte daha iyi olabilir ve çoğu kez de olur.*

Çoğunlukla, gelecek geçmişin bir kopyasıdır. Yüzeysel değişiklikler olabilir, ama gerçek değişim nadirdir ve o Şimdi'nin gücüne erişerek geçmişi ortadan kaldıracak kadar yeterince mevcut olabilmeye bağlıdır. Sizin gelecek olarak algıladığınız şey şimdiki bilinç halinizin aslı bir parçasıdır. Eğer zihniniz geçmişin ağır bir yükünü taşıyorsa, aynı şeyi daha fazla deneyimliyeceksinizdir. Geçmiş kendini anda mevcudiyetin yokluğuyla sürdürür. Geleceği şekillendiren şey bu andaki bilincinizin niteliğidir, ki bu gelecek, elbette, ancak Şimdi olarak deneyimlenebilir.

Siz on milyon dolar kazanabilirsiniz, ama bu yüzeysel, derine inmeyen bir değişimdir. Bu kez daha lüks bir çevrede ay-

sanlar atomu parçalamayı öğrenmişlerdir. Şimdi on-yirmi kişiyi tahta bir sopayla öldürmek yerine, bir insan sadece bir düğmeye basarak bir milyon insanı öldürebilir. Peki, bu gerçek bir değişim midir?

Eğer geleceği belirleyen şey bilincinizin bu andaki niteliği ise, peki, bilincinizin niteliğini belirleyen şey nedir? O anda mevcudiyet dereceniz. Böylece, gerçek değişimin meydana gelebileceği ve geçmişin ortadan kaldırılabilmesi tek yer Şimdi'dir.

# \*\*

Tüm olumsuzluğa neden olan şey psikolojik-zamanın birikimi ve şimdiki anın yadsınmasıdır. Huzursuzluğa, endişeye, gerilime, üzüntüye -tüm korku hallerine- çok fazla gelecekte bulun-

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

mak ve yeterince anda mevcut olmamak neden olur. Suçluluk duygusu, içerleme, yakınma, acı, üzüntü, burukluk ve tüm bağışlamama hallerine çok fazla geçmişte bulunmak ve yeterince şimdiki anda mevcut olmamak neden olur.

Çoğu insan tüm olumsuzluktan arınmış bir bilinç halinin mümkün olduğuna inanmakta zorlanır. Ancak, bu tüm spirüel öğretilerin işaret ettikleri özgürlük halidir. O illüzyoni bir gelecekte değil, tam şimdi ve burada kurtuluş vaadidir.

Siz zamanı tüm ıstırapınızın ya da sorunlarınızın nedeni olarak görüp kabullenmekte zorlanabilirsiniz. Siz bu ıstıraplara yaşamınızdaki belirli durumların neden olduğuna inanırsınız ve geleneksel bir görüş noktasından görüldüğünde, bu doğrudur. Ama, siz zihnin temel sorun-yaratıcı işlev-bozukluğuyla -onun geçmişe ve geleceğe bağlılığı ve Şimdi'yi yadsımasıyla- başa çıkana dek, sorunlar aslında birbiri ile değiştirilebilir. Eğer tüm sorunlarınız ya da ıstırap ve mutsuzluğun algılanan nedenleri bugün mucizevi bir biçimde ortadan kalkmış olsa, ama siz yine de daha mevcut, daha bilinçli hale gelmemişseniz, çok geçmeden kendinizi -her nereye giderseniz gidin sizi izleyen bir gölge gibi- benzer bir dizi sorunla ya da ıstırap nedeniyle birlikte bulurdunuz. Nihai olarak, tek bir sorun vardır: zamana-bağlı zihnin kendisi.

*Sorunlarımdan tümüyle kurtulabileceğim bir noktaya erişebileceğime inanamıyorum.*

Haklısınız. Siz o noktaya asla erişemezsiniz, çünkü siz şimdi o noktada bulunuyorsunuz.

Zamanda bir kurtuluş yoktur. Siz gelecekte özgür olamazsınız. Özgürlüğün anahtarı anda mevcut olmaktadır, böylece siz ancak şimdi özgür olabilirsiniz.

## ŞİMDİ YE DERİN BİR BİÇİMDE GİRMEK

### Yaşam-Durumunuzun Altındaki Yaşamı Bulmak

*Şimdi nasıl özgür olabileceğimi anlamıyorum. Ben şu anda yalımımdan son derece mutsuzum. Bu bir olgu ve kesinlikle öyle madiği halde kendimi her şeyin iyi olduğuna ikna etmeye çalışırsam kendimi aldatıyor olurum. Benim için şimdiki an çok mutsuz; ve hiç de özgürleştirici değil. Benim devam etmemi sağlayan şey gelecekte bir düzelme olması umudu ya da olasılığı.*

Kakın, o aslında tamamen zaman tarafından zaptedildiği halde siz dikkatinizin şimdiki anda bulunduğunu sanıyorsunuz.

Sizin "yaşamım" dediğiniz şey daha doğru biçimde "yaşam-durumunuz" olarak isimlendirilebilir. O psikolojik-zamandır: yani, geçmiş ve gelecek. Geçmişte belli şeyler sizin istediğiniz gibi olmamıştır. Siz hâlâ geçmişte olup bitene direnmektesinizdir ve şimdi de, olana direnmektesinizdir. Umut sizin devam etmenizi sağlar, ama umut sizi geleceğe odaklanmış halde tutar ve bu odaklanma Şimdi'yi yadsımanızı ve dolayısıyla da mutsuzluğunuzu sürdürür.

*Mevcut yaşam-durumumun geçmişte olup biten şeylerin bir sonucu olduğu doğru, ama o hâlâ benim mevcut durumum ve ona saplanıp kalmak beni mutsuz ediyor.*

Bir süre için yaşam-durumunuzu unutun ve dikkatinizi yaşamınıza verin.

*Aradaki fark nedir ?*

Yaşam-durumunuz zamanda bulunur.

Yaşamınız ise şimdi'dir.

Yaşam durumunuz zihnin-ürünüdür.

Yaşamınız ise gerçektir.

"Yaşama götüren dar giriş kapısını" bulun. Ona Şimdi denir. Yaşamınızı bu an'a daraltın. Yaşam-durumunuz sorunlarla dolu olabilir -ki çoğu yaşam-durumu öyledir- ama, şu anda herhangi bir sorunuz olup olmadığına bakın. Yarın ya da on dakika sonra değil, şimdi. Şimdi bir sorunuz var mı?

Siz sorunlarla dolu olduğunuzda, yeni bir şeyin girebilmesi için yer, bir çözüm için yer yoktur. Bu yüzden, yapabildiğiniz her an bir yer açın, bir boşluk yaratın ki yaşam-durumunuzun altındaki yaşamı bulabilesiniz.

Duyularınızı tam olarak kullanın. Bulduğunuz yerde olun. Çevrenize bakın. Sadece bakın, yorumlamayın. Işığı, şekilleri, renkleri, dokuları görün. Her bir şeyin sessiz mevcudiyetinin farkında olun. Her şeyin olmasına izin veren boşluğun farkında olun. Sesleri dinleyin; onları yargılamayın. Seslerin altındaki sessizliği dinleyin. Bir şeye -herhangi bir şeye- dokunun ve onun Var'lığını hissedin, onu kabul ve tasdik edin. Nefes alıp verişinizin ritmini gözlemleyin; içinize girip çıkan havayı hissedin, bedeninizdeki yaşam enerjisini hissedin. İçinizde ve dışınızda, her şeyin olmasına izin verin. Her şeyin "oluşuna" izin verin. Şimdi'ye derin bir biçimde girin.

Siz bu durumda zihinsel soyutlamanın, zamanın zayıf düşürücü ve hissizleştirici dünyasını geride bırakmaktasınızdır. Siz, yavaş yavaş, dünya'yı zehirlediği ve yok ettiği gibi, yaşam enerjinizi de tüketen deli zihnin dışına çıkmaktasınızdır. Siz zaman rüyasından şimdiki an'a uyanmaktasınızdır.

\*\*\*

## Tüm Sorunlar Zihnin İllüzyonlarıdır

*Bu sanki üzerinizden ağır bir yük kaldırılmış gibi bir duygu veriyor. Bir hafiflik duygusu hissediyorsunuz. Ben kendimi bırakarak hissediyorum... ama sorunlarım hâlâ orada beni bekliyor-*

*hır, öyle değil mi? Onlar çözülmediler. Bu durumda ben geçici olarak onlardan kaçmış olmuyorum mu?*

Kğer siz kendinizi cennette bulmuş olsaydınız, çok geçmeden zihniniz "evet, ama..." diyecekti. Nihai olarak, bu sorunlarınızı çözmenizle ilgili bir şey değildir. Bu hiçbir sorunun *olmadığını* idrak etmekle ilgili bir şeydir. Sadece şimdi başa çıkılacak ya da değişene veya başa çıkılabilecek hale gelene dek kendi haline bırakılıp şimdiki anın "oluşunun" bir parçası olarak kabul edilecek durumlar vardır. Sorunlar zihnin-ürünüdür ve onların varlıklarını sürdürebilmek için zamana ihtiyaçları vardır. Onlar Şimdi'nin gerçekliğinde varlıklarını sürdüremezler.

Dikkatinizi Şimdi üzerinde odaklayın ve bana şu anda ne sorunuz olduğunu söyleyin.

\*\*\*

Sizlerden bir yanıt alamadım, çünkü dikkatiniz tümüyle Şimdi'de olduğunda bir sorunuzun olması mümkün değildir. Bu ya başa çıkılması ya da kabullenilmesi gereken bir durumdur, o kadar. Onu neden bir soruna dönüştürmeli ki? Neden herhangi bir şeyi bir soruna dönüştürmeli ki? Yaşam zaten yeterince zor değil mi? Sizin sorunlara neden ihtiyacımız vardır? Zihin bilinçsiz bir biçimde sorunları sever, çünkü onlar size bir tür kimlik verirler. Bu normaldir ve delice bir şeydir. "Sorun," sizin şimdi bir eylemde bulunma konusunda gerçek niyetiniz ya da olanağınız olmadan bir durum üzerinde zihnen durduğunuz ve onu bilinçsiz olarak benlik duygunuzun bir parçası kıldığınız anlamına gelir. Bu durumda yaşam-durumunuz tarafından öyle ezilirsiniz ki yaşam duygunuzu, Var'lık duygunuzu yitirirsiniz. Ya da dikkatinizi şimdi yapabileceğiniz tek bir şey üzerinde odaklamak yerine, zihninizde gelecekte yapacağınız ya da yapabileceğiniz onlarca şeyin delice yükünü taşımaktasınızdır.



## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

Bakın, bir sorun yarattığınızda, acı da yaratırsınız. Bunu yapmamak tümüyle basit bir seçimi, basit bir kararı gerektirir: ne olursa olsun, artık kendim için daha fazla acı yaratmayacağım. Artık daha fazla sorun yaratmayacağım. Bu, basit bir seçim olmasına karşın, çok radikal bir seçimdir de. Siz ıstırap çekmekten gerçekten bıkip usanmadıkça, gerçekten canınıza yetmedikçe bu seçimi yapmazsınız. Ve Şimdi'nin gücüne ulaşmadıkça, bunu yürütemezsiniz. Eğer kendiniz için daha fazla acı yaratmazsanız, o zaman başkaları için de daha fazla acı yaratmazsınız. O zaman, artık güzelim Dünya'yı, içsel yerinizi ve ortak insan psişesini de sorun-yaratmanın olumsuzluğuyla kirletmezsiniz.

\*\*\*

Eğer bir ölüm-kalım durumunda, öylesine acil bir durumda kalmışsanız, bunun bir sorun olmadığı bilirsiniz. Bu durumda zihin gezinip onu bir sorun haline getirecek zamanı bulamamıştır. Gerçek bir acil durumda zihin durur; siz Şimdi'de, tümüyle mevcut hale gelirsiniz ve sonsuz derecede daha güçlü bir şey idareyi ele geçirir. İşte bu yüzden sıradan insanların birdenbire son derece cesur eylemlerde bulunabildikleri durumlar yaşanır. Herhangi bir acil durumda, siz ya sağ kalırsınız ya da kalamazsınız. Her iki durumda da, bu bir sorun değildir.

Bazı insanlar ben sorunların illüzyon olduğunu söylediğimde kızarlar. Bu durumda benim onları kimlik duygularından yoksun bıraktığımı, böyle bir tehdidi hissederek. Onlar sahte bir benlik duygusuna çok fazla zaman-yatırımı yapmışlardır. Yıllardır, onlar bilinçsiz bir biçimde bütün kimliklerini sorunları ya da ıstırapları olarak tanımlamışlardır. Bu sorunlar ya da ıstıraplar olmadan onlar kim olacaklardır?

İnsanların söyledikleri, düşündükleri ya da yaptıkları şeylerin çoğu aslında korku tarafından yönlendirilir, ki korku da-

## ŞİMDİ YE DERİN BİR BİÇİMDE GİRMEK

una sizin gelecekte odaklanmanız ve Şimdi ile temasınızı yitirmenizle bağlantılıdır. Şimdi'de hiçbir sorun olmadığı gibi, hiçbir korku da yoktur.

Şimdi başa çıkmanız gereken bir durum ortaya çıktığında, eğer o şimdiki-anın farkındalığımdan kaynaklanıyorsa, sizin eyleminiz net, kesin ve direkt olacaktır. O ayrıca, büyük olasılıkla, etkili bir eylem olacaktır. O zihninizin geçmiş koşullanmasından kaynaklanan bir tepki değil, duruma sezgisel bir karşılık olacaktır. Siz zamana-bağlı zihnin tepki göstereceği diğer durumlarda ise hiçbir şey yapmamayı, sadece Şimdi'de merkezlenmiş olarak kalmayı daha etkili bulacağımızdır.

## İlilinç Tekâmülünde Dev Bir Hamle

*İten tarif ettiğiniz bu zihinden ve zamandan kurtulma halini kısa anlar için yaşadım, ama geçmiş ve gelecek o kadar ezici bir hiçimde güçlü ki bu anları uzun bir süre koruyamıyorum.*

Zamana-bağlı bilinç tarzı insan psişesine derin bir biçimde gömülüdür. Ama, bizim burada yaptığımız şey dünyanın ortak bilincinde meydana gelen çok derin bir değişim-dönüşümün bir parçasıdır: bu, bilincin madde, form ve ayrılık rüyasından uyanışıdır. Bu, zamanın sona erişidir. Biz binlerce yıldır insan yaşamına hükmetmiş zihin kalıplarını kırıyoruz. Geniş bir ölçekte akla hayale sığmaz ıstırap yaratmış zihin kalıplarını. Ben "kö-tü" sözcüğünü kullanmıyorum. Onu bilinçsizlik ya da delilik olarak adlandırmak daha yararlıdır.

*Eski bilinç tarzının, ya da daha doğrusu bilinçsizliğin bu parçalanıp sona erişi: bu bizim yapmak zorunda olduğumuz bir şey mi, yoksa o zaten, her halükârda olacak mı? Yani, bu kaçınılmaz bir değişim mi?*

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

Bu bir perspektif meselesidir. Yapma ve kendiliğinden meydana gelme aslında tekil bir süreçtir; siz bilincin bütünü ile bir olduğunuzdan, ikisini ayıramazsınız. Ama, insanların bunu yapacaklarının mutlak bir garantisi yoktur. Bu kaçınılmaz ya da kendiliğinden meydana gelen bir süreç değildir. Sizin işbirliğiniz onun asli bir parçasıdır. Siz ona nasıl bakarsanız bakın, o insan ırkı olarak varlığını sürdürmemizin tek şansı olduğu gibi, bilinç tekâmülünde de dev bir hamledir.

## Var'lığın Sevinci

Psikolojik-zaman tarafından ele geçirilmenize izin verdiğiniz konusunda sizi uyarması için basit bir ölçüt kullanabilirsiniz. Kendinize şunu sorun: Yaptığım şeyde sevinç, rahatlık ve hafiflik var mı? Eğer yoksa, zaman şimdiki am örtüp karartıyor, ve yaşam bir yük ya da bir mücadele olarak algılanıyor demektir.

Eğer yaptığınız şeyde bir sevinç, rahatlık ya da hafiflik yoksa, bu ille de sizin yaptığınız şeyi değiştirmeniz gerektiği anlamına gelmez. *Nasıl'ı* değiştirmek yeterli olabilir. "Nasıl" daima "ne"den daha önemlidir. Elde etmek istediğiniz sonuçtan çok, bunu nasıl yaptığınıza daha fazla dikkat verip vermeyeceğinize bakın. En büyük dikkati yaşanan anın sunduğu şeye verin. Bu, *olanı* tamamen kabul ettiğiniz anlamına gelir, çünkü siz en büyük dikkati bir şeye verip de aynı zamanda ona direnemezsiniz. Siz şimdiki an'ı onurlandırır onurlandırmaz, tüm mutsuzluk ve mücadele ortadan kalkar ve yaşam sevinç ve huzurla akmaya başlar. Şimdiki-anın farkındalığıyla davrandığınızda, yaptığınız her şey -en basit eylem bile- bir nitelik, özen ve sevgi duygusuyla dolu hale gelir.

\*\*\*

## ŞİMDİ YE DERİN BİR BİÇİMDE GİRMEK

< )yleyse eyleminizin meyvesiyle, sonucuyla ilgilenmeyin, dikkatinizi sadece eylemin kendisine verin. Sonuç kendiliğinden gelecektir. Bu güçlü bir spiritüel uygulamadır. Var olan en eski ve Kâznel spiritüel öğretilerden biri olan *Bhagavad Gita*'da, eyleminizin sonucuna bağlı-olmamaya Karma Yoga denir. O, "kutsal eylem" yolu olarak tanımlanır.

Şimdi'den uzaklaşma dürtüsü ortadan kalktığında, Var'lık sevinci yaptığınız her şeye akar. Dikkatiniz Şimdi'ye dönüşümü anda, bir mevcudiyet, bir sessizlik, bir huzur hissedersiniz. Siz artık doyum için geleceğe bağlı olmaz, kurtuluşu onda n amazsınız. Dolayısıyla da, sonuçlara bağlı olmazsınız. Bu durumda, ne başarısızlık ne de başarı sizin içsel Var'lık halinizi değiştirebilecek güce sahiptir. Siz yaşam-durumunuzun altındaki yaşamı bulmuşsunuzdur.

Psikolojik-zamanın yokluğunda, siz benlik duygunuzu kişisel geçmişinizden değil, Var'lıktan alırsınız. Dolayısıyla, zal en olduğunuz şeyden başka bir şey haline gelme psikolojik gereksinimi artık hissedilmez. Dünyada, yaşam-durumunuz düzeyinde, siz gerçekten zengin, bilgili, başarılı, şundan ya da bundan özgür hale gelebilirsiniz, ama Var'lığın daha derin boyutunda siz şimdi tamam ve bütünsünüzdür.

*O bütünlük hali içinde, biz hâlâ dışsal hedeflerin peşine düşebilir, ya da bunu yapmayı isteyebilir miyiz?*

Kllette, ama, gelecekte bir şeyin ya da birisinin sizi kurtaracağı veya mutlu edeceği illüzyoni beklentisine sahip olmazsınız. Yaşam-durumunuz söz konusu olduğunda erişilecek ya da elde edilecek şeyler olabilir. Bu form, kazanma ve kaybetme dünyasıdır. Bununla birlikte, daha derin bir düzeyde siz zaten Lamamsınızdır ve bunu idrak ettiğinizde, yaptığınız şeyin ardında oyunbaz, sevinç dolu bir enerji olur. Psikolojik-zamandan kurtulmuş olarak, artık hedeflerinizin peşine korku, öfke,

#### ŞİMDİ'nin GÜCÜ GİRİŞ

hoşnutsuzluk ya da "biri haline gelme" gereksinimi tarafından yönetilen acımasız bir kararlılıkla düşmezsiniz. Ego için benlik kaybı olan başarısızlık korkusu yüzünden hareketsiz ve atıl da kalmazsınız. Daha derin benlik duygunuzu Var'lıktan aldığınızda, "bir şey haline gelme" psikolojik gereksiniminden kurtulduğunuzda, ne mutluluğunuz ne de benlik duygunuz sonuca bağlı olur ve böylece korkudan kurtulursunuz. Siz kalıcılığı-sürekliliği onun bulunamayacağı bir yerde, yani form, kazanma-kaybetme, doğum-ölüm dünyasında aramazsınız. Durumların, koşulların, yerlerin ya da insanların sizi mutlu etmelerini talep etmez ve böylece onlar beklentilerinize uygun davranmadıklarında ıstırap çekmezsiniz.

Bu durumda her şey onurlandırılır, ama hiçbir şey önemli olmaz. Formlar doğar ve ölürler, ancak siz formların altındaki ebedi-olanın farkındasınızdır. Siz "gerçek olan hiçbir şeyin tehdit edilemeyeceğini"\* bilirsiniz.

Bu sizin Var'lık haliniz olduğunda, siz nasıl olur da başarılı olamazsınız? Siz zaten, çoktan başarmışsınızdır.

\* A Course in Miracles (Mucizeler Kursu) (Foundation for Inner Peace, 1990), Introduction

#### ZİHNİN ŞİMDİ'DEN KAÇMA STRATEJİLERİ

##### Şimdi'nin Yitirilmesi: Esas Yanılgı

*Ben zamanın sonuçta bir illüzyon olduğunu tamamen kabul etsem bile, bu benim yaşamımda ne fark yaratacak ? Ben hâlâ tamamen zamanın hükmettiği bir dünyada yaşamak zorundayım.*

Bir şeyi akli olarak kabul etmek sadece bir başka inançtır ve yaşamınız için büyük bir fark yaratmayacaktır. Bu gerçeği idrak etmek için, onu yaşamamız gerekir. Bedeninizin her hücresi yaşam dolu olduğunu hissedecek kadar anda mevcut olduğunda ve siz o yaşamı her an Var'lık sevinci olarak hissedebildiğinizde, o zaman sizin zamandan özgür olduğunuz söylenebilir.

*Ama, ben hâlâ yarın faturaları ödemek zorundayım ve ben hâlâ başka herkes gibi yaşlanıp öleceğim. Öyleyse zamandan özgür olduğumu nasıl söyleyebilirim ?*

Sorun yarının faturaları değildir. Sorun fiziksel beden ölümü değildir. Sorun Şimdi'nin yitirilmesidir, ziyan edilmesidir; ya da daha doğrusu, bir durumu, olayı veya duyguyu kişisel bir soruna ve ıstırapa dönüştüren esas yanılgıdır. Şimdinin yitirilmesi Var'lığın yitirilmesidir.



Zamandan özgürleşmek kimliğiniz için geçmiş, ve doyumsuz için gelecek psikolojik gereksiniminden özgürleşmektir. O hayal edebileceğiniz en derin bilinç değişim-dönüşümünü temsil eder. Bazı nadir vakalarda, bu bilinç değişimi çarpıcı ve kökten bir biçimde, yani temelli olarak meydana gelir. Bu, çoğunlukla, yoğun bir ıstırapın ortasında mutlak bir teslimiyet yoluyla meydana gelir. Ancak, çoğu insanın bunun üzerinde çalışması gerekir.

Siz zaman'sız-sonsuz bilinç halini ilk kez kısa bir süre için gördüğünüzde, zaman ve anda-mevcudiyet boyutları arasında gidip gelmeye başlarsınız. Önce dikkatinizin ne kadar seyrek bir biçimde gerçekten Şimdi'de bulunduğunun farkına varırsınız. Ama, anda mevcut olmadığınızı bilmek büyük bir başarıdır: bu bilinç -başlangıçta sadece birkaç saniye sürse bile- mevcudiyettir. Sonra, giderek artan bir sıklıkla, bilincinizi geçmiş ve gelecek yerine şimdiki anda odaklamayı seçersiniz ve her ne zaman Şimdi'yi yitirdiğinizi fark ederseniz, onun içinde sadece birkaç saniye değil, çok daha uzun bir süre kalabilirsiniz. Böylece, siz anda mevcudiyet haline sağlam bir biçimde yerleşmeden önce, yani tam bilinçli olmadan önce, bir süre bilinç ve bilinçsizlik arasında, anda mevcudiyet hali ile zihinle özdeşleşme hali arasında gider gelirsiniz. Siz tekrar tekrar Şimdi'yi kaybeder ve ona geri dönersiniz. En sonunda, anda-mevcudiyet sizin hâkim haliniz olur.

Çoğu insan, anda-mevcudiyeti ya hiç deneyimlemez ya da seyrek olarak, onun ne olduğunu tanımadan, tesadüfen ve kısa bir süre için deneyimler. Çoğu insan bilinç ile bilinçsizlik arasında değil, sadece bilinçsizliğin farklı düzeyleri arasında gidip gelir.

## Sıradan Bilinçsizlik ve Derin Bilinçsizlik

*"Bilinçsizliğin farklı düzeyleri" derken neyi kastediyorsunuz?*

Bildiğiniz gibi, uyurken siz sürekli olarak rüyasız uyku aşamaları ile rüya hali arasında gider gelirsiniz. Benzer şekilde, uyanık haldeyken çoğu insan sadece sıradan bilinçsizlik ile derin bilinçsizlik arasında gider gelir. Benim sıradan bilinçsizlik dediğim şey sizin düşüncelerinizle, duygularınızla, tepkilerinizle, arzularınızla ve nefretlerinizle özdeşleşmenizdir. Bu çoğu insanın normal halidir. O haldeyken, siz egosal zihin tarafından yönetilirsiniz ve Var'lığın farkında olmazsınız. Bu ağır bir acı ya da mutsuzluk hali değil, neredeyse sürekli bir hafif huzursuzluk, hoşnutsuzluk, can sıkıntısı ya da sinirlilik halidir, bu fonda duyulan bir tür cızırtı gibidir. Siz bu cızırtının farkında olmayabilirsiniz, çünkü o "normal" yaşamın bir parçasıdır. Bu, bir havalandırmanın uğultusu gibi, sürekli arkadan gelen düşük bir gürültüyü o kesilene dek fark etmemenize benzer. Bu gürültü birden kesildiğinde, siz bir rahatlama hissedersiniz. Birçok insan bu temel huzursuzluktan kurtulmak için bilinçsiz bir çabayla alkolü, uyuşturucuları, seksi, yemeği, televizyonu, hatıra alışverişi bir anestetik (hissi iptal eden bir uyuşturucu) olarak kullanır. Bu olduğunda, aşırıya kaçmadan kullanıldığında çok zevk verici olabilecek bir faaliyet zorlayıcı ya da bağımlı kılıcı bir nitelikte dolar ve onun vasıtasıyla elde edilen şey son derece kısa ömürlü bir rahatlama olur.

Sıradan bilinçsizliğin huzursuzluğu, işler "ters gittiğinde", ego tehdit edildiğinde, yaşam-durumunuzda gerçek veya hayal edilen büyük bir mücadele, tehdit ya da kayıp veya bir ilişkide çatışma olduğunda derin bilinçsizliğin acısına dönüşür; bu daha ağır ya da aşikâr bir ıstırap veya mutsuzluk halidir. Bu sıradan bilinçsizliğin yoğunlaşmış bir versiyonudur; Burada o tür olarak değil, derece olarak farklıdır.

Sıradan bilinçsizlikte, *olana* alışılmış direnme ya da onu yadsıma -çoğu insanın normal yaşam olarak kabul ettiği- huzursuzluğu ve hoşnutsuzluğu yaratır. Bu direnme ego'ya bir meydan okuma ya da tehdit yüzünden yoğunlaştığında, bu öfke, ağır korku, saldırganlık, depresyon vs. gibi yoğun bir olumsuzluk meydana getirir. Derin bilinçsizlik, çoğunlukla, acı-bedeninin aktive edilmesi ve sizin onunla özdeşleşmeniz anlamına gelir. Fiziksel şiddet ancak derin bilinçsizlik durumunda ortaya çıkar. O ayrıca bir insan kalabalığı, hatta tüm bir ulus olumsuz bir ortak enerji alanı ürettiğinde kolayca meydana gelebilir.

Sizin bilinç düzeyinizin en iyi göstergesi yaşam mücadeleleriyle, zorluklarıyla nasıl başa çıktığınızdır. Bu mücadeleler yoluyla bilinçsiz bir insan daha da derin bir biçimde bilinçsiz hale gelme ve bilinçli bir insan daha yoğun bir biçimde bilinçli hale gelme eğilimi gösterir. Siz bir mücadelenin sizi uyandırmasına da izin verebilirsiniz, daha derin bir uykuya çekmesine de. Sıradan bilinçsizlik rüyası o zaman bir kâbusa dönüşür.

Eğer siz bir odada tek başınıza oturmak, ormanda yürümek, ya da birini dinlemek gibi normal durumlarda bile orada mevcut olamıyorsanız, o zaman bir şey "kötüye gittiğinde," ya da zor insanlar veya durumlarla, kayıpla ya da kayıp tehdidiyle karşılaştığınızda kesinlikle bilinçli kalamayacaksınız. O zaman siz bir tepki tarafından ele geçirileceksinizdir, ki bu sonuçta daima bir korku biçimidir ve siz derin bilinçsizliğe çekileceksinizdir. Bu mücadeleler, zorluklar sizin smavlarıdır. Sizin gözleriniz kapalı olarak ne kadar uzun bir süre oturabileceğiniz ya da hangi vizyonları göreceğiniz değil, sadece bu zorluklarla başa çıkma biçiminiz size ve diğerlerine bilincinizin hangi düzeyde bulunduğunu gösterecektir.

Böylece yaşamınıza, her şeyin nispeten daha yolunda gittiği sıradan durumlarda daha fazla bilinç getirmek gerekir. Bu şekilde, siz anda-mevcudiyet gücü açısından gelişirsiniz. Bu sizde ve çevrenizde yüksek titreşim frekanslı bir enerji alanı ya-

nıtır. Nasıl karanlık ışığın mevcudiyetinde varlığını sürdüremez-  
•o, hiçbir bilinçsizlik, olumsuzluk uyuşmazlık ve şiddet de bu ilana girip varlığını sürdüremez.

Siz -anda mevcut olmanın asli bir parçası olan- düşüncelerinizin ve duygularınızın tanığı olmayı öğrendiğinizde, sıradan bilinçsizliğin arka plândaki "cızırtısının" ilk kez farkına vardığınızda ve içinizin ne kadar nadiren rahat ve huzurlu olduğunu fark ettiğinizde şaşırabilirsiniz. **Düşünme düzeyinizde, yargılama, hoşnutsuzluk ve Şimdi'den uzağa zihinsel pro-  
l'ksiyon şeklinde bir hayli direnç bulacaksınız. Duygusal dü-  
zeyde, gizli bir huzursuzluk, gerilim, can sıkıntısı ya da sinir-  
lilik cereyanı olacaktır. Her ikisi de alışılmış direnme hali için-  
deki zihnin veçheleridir.**

## (Onlar Ne Arıyorlar?

(Jarl Jung, kitaplarından birinde bir Kızılderili şefle yaptığı bir konuşmayı anlatır. Bu konuşma sırasında, Kızılderili şef onun algısına göre çoğu beyaz insanın gergin bir yüze, sabit bakışlara ve kaba bir davranış tarzına sahip olduğunu belirtir ve şöyle ekler: "Onlar daima bir şey arıyorlar. Ne arıyorlar? Beyazlar daima bir şey istiyorlar. Onlar daima huzursuz ve rahatsızlar. Biz onların ne istediklerini bilmiyoruz. Onların deli olduklarını düşünüyoruz."

Kuşkusuz, bu sürekli gizli huzursuzluk cereyanı Batı endüstriyel uygarlığının yükselişinden uzun zaman önce başlamıştır, ama bu şimdi Doğu'nun büyük bölümü de dahil olmak üzere neredeyse tüm dünyayı kaplayan Batı uygarlığında ağır bir biçimde tezahür etmektedir. O, İsa zamanında da vardı, ondan altı yüzyıl önce, Buda zamanında da vardı, ondan uzun zaman önce de vardı. Siz neden daima endişelisiniz? İsa, havari-lerine şöyle sormuştu: "Endişeli düşünce ömrünüzü bir gün

bile uzatabilir mi?" Ve Buda, ıstırapın kökünün bizim sürekli isteyişimiz ve arzulanışımızda bulunduğunu öğretmiştir.

Şimdi'ye ortak bir işlev-bozukluğu olarak direnmek, özünde Var'lığın farkındalığının yitirilmesine bağlıdır ve bu bizini insani özelliklerini yitirmiş endüstriyel uygarlığımızın temelini oluşturur. Bu arada Freud da bu gizli huzursuzluk cereyanının varlığını saptamış ve ondan *Uygarlık ve Hoşnutsuzlukları* adlı kitabında söz etmiştir, ama o bu huzursuzluğun gerçek kökenini saptayamamış ve ondan kurtuluşun mümkün olduğunu fark edememiştir. Bu ortak işlev-bozukluğu çok mutsuz ve şiddet dolu bir uygarlık yaratmıştır; ve bu uygarlık sadece kendisi için değil, gezegen üzerindeki tüm yaşam için de bir tehdit haline gelmiştir.

## Sıradan Bilinçsizliği Ortadan Kaldırmak

*Öyleyse biz bu ıstırap kaynağından nasıl kurtulabiliriz'?*

Onu bilinçli hale getirin. İçinizde ortaya çıkan huzursuzluk, hoşnutsuzluk ve gerilimin nasıl gereksiz yargılama, *olana* direnme ve Şimdi'yi yadsıma sonucunda ortaya çıktığını gözlemleyin. Siz bilincin ışığını ona yönelttiğinizde, bilinçsiz olan her şey eriyip yok olur. Bir kez siz sıradan bilinçsizliği nasıl ortadan kaldıracığınızı bildiğinizde, anda-mevcudiyetinizin ışığı pırıl pırıl parlayacak ve derin bilinçsizliğin aşağı çekişini hissettiğiniz her seferinde onunla başa çıkmanız çok daha kolay olacaktır. Bununla birlikte, sıradan bilinçsizlik çok normal olduğundan, başlangıçta onu fark etmeniz kolay olmayabilir.

Kendinizi gözlemleyerek zihinsel-duygusal halinizi izlemeyi bir alışkanlık haline getirin. "Ben şu anda huzurlu muyum?" sorusu kendinize sık sık sorabileceğiniz iyi bir sorudur. Ya da, "Şu anda içimde ne oluyor?" diye sorabilirsiniz. İçinizde ne olduğuyla, en azından dışarıda ne olduğuyla ilgilendiğiniz ka-

dar ilgilenin. Eğer içinizi yoluna koyarsanız, dışarısı da yoluna **l'irecektir**. Esas realite içinizde, ikincil realite dışınızdadır. Ama, İm soruları hemen yanıtlamayın. Dikkatinizi içinize yöneltin. İçinize bir bakın. Zihniniz ne tür düşünceler üretiyor? Ne hissediyorsunuz? Dikkatinizi bedeninize yöneltin. Bedeninizde bir gerilim hissediyor musunuz? Bir kez düşük düzeyde bir huzursuzluk, geri plânda bir cızırtı bulunduğunu saptadığınızda, Şimdi'yi yadsıyarak yaşamdan nasıl kaçtığınızı, ona nasıl direndiğinizi ya da onu nasıl yadsıdığınızı görmeye çalışın. İnsanların şimdiki an'a bilinçsizce direnmelerinin birçok yolu vardır. Size birkaç örnek vereceğim. Uygulamayla, sizin kendinizi gözlemleme, içsel halinizi izleme gücünüz keskinleşecektir.

## Mutsuzluktan Kurtuluş

Yaptığınız şeyi yaptığınız için içerliyor musunuz? Bu sizin işiniz olabilir, ya da siz bir şeyi yapmayı kabul etmişsinizdir ve onu yapmaktasınızdır, ama bir yanınız ona içerlemekte ve direnmektedir. Size yakın bir insana karşı açığa vurulmamış bir içerleme taşıyor musunuz? Bundan dolayı yaydığınız enerjinin çok zararlı etkileri olduğunu, onunla hem kendinizi hem de çevrenizdekileri kirlettiğinizin farkında mısınız? İçinize iyice bir bakın. İçinizde içerlemenin, gönülsüzlüğün en ufak bir kırıntısı var mı? Eğer varsa, onu hem zihinsel hem de duygusal düzeyde gözlemleyin. Zihniniz bu durumla ilgili nasıl düşünceler üretiyor? Sonra duyguya bakın, bedeniniz bu düşüncelere hangi duyguyla tepki gösteriyor? Duyguyu hissedin. O hoş bir his mi, yoksa nahoş bir his mi veriyor? O içinizde bulunmasım gerçekten *seçeğiniz* bir enerji mi? Siz bir seçime *sahip misiniz*?

Belki siz aldatıldınız, sömürüldünüz, belki meşgul olduğunuz faaliyet sıkıcı usandırıcıdır, belki size yakın olan biri sahtekârdır, sinir bozucudur ya da bilinçsizdir, ama tüm bunlar konu dışıdır. Bu durumla ilgili düşüncelerinizin ve duygularınızın

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

nizm geçerli bir nedeninin olup olmaması, sizin haklı olup olmamamız hiç fark etmez. Gerçek, *sizin* olana direnmenizdir. Siz şimdiki an'ı bir hasım, bir düşman haline getirmektесinizdir. İçsel ile dışsal olan arasında mutsuzluk ve çatışma yaratmaktasınızdır. Sizin mutsuzluğunuz sadece içsel varlığını ve çevrenizdekileri değil, aynı zamanda ayrılmaz bir parçası olduğunuz ortak insan psişesini de kirlletmektedir. Gezegenin kirlenmesi, sadece içsel psişik bir kirlenmenin -milyonlarca bilinçsiz bireyin içsel alanının sorumluluğunu üstlenmemesinin- dışsal bir yansımasıdır.

Bu durumda, ya yaptığınız şeyi yapmayı bırakın, ilgili kişiyle konuşup ne hissettiğinizi tam olarak ifade edin, ya da zihninizin bu durum çevresinde yarattığı ve sahte bir benlik duygusunu güçlendirmekten başka bir amaca hizmet etmeyen olumsuzluğu bırakın. Onun boşunallığı, yararsızlığını görüp kabul etmek önemlidir. Olumsuzluk bir durumla başa çıkmanın asla en iyi, en uygun yolu değildir. Aslında, çoğu durumda o sizi içinde eli kolu bağlı, sıkışmış bir halde tutar, gerçek değişimi engeller. *Olumsuz enerjiyle yapılan herhangi bir şey onun tarafından kirlilecek ve zamanla daha fazla acıya, daha fazla mutsuzluğa neden olacaktır. Dahası, her olumsuz iç hali bulaşıcıdır: Mutsuzluk fiziksel bir hastalıktan daha kolayca yayılır. Rezonans yasası yoluyla, o -onlar bağışık, yani çok bilinçli olmadıkça- başkalarında gizli olumsuzluğu harekete geçirir ve besler.*

Siz dünyayı kirlletiyor musunuz, yoksa kirliliği temizliyor musunuz? Siz, tıpkı gezegenden sorumlu olduğunuz gibi, içsel alanınızdan da sorumlusunuz; bundan, başka kimse sorumlu değildir. İçiniz nasılsa dışarısı da öyledir: Eğer insanlar içsel kirliliği temizlerlerse, dışsal kirlilik yaratmayı da bırakacaklardır.

*Sizin önerdiğiniz gibi olumsuzluğu nasıl bırakabiliriz?*

## ZİHNİN ŞİMDİ'DEN KAÇMA STRATEJİLERİ

*Onu bırakarak. Elinizde tuttuğunuz kızgın bir kömürü nasıl tutarsınız? Taşıdığınız ağır ve gereksiz bir yükü nasıl bırakırsınız? Artık o acıyı çekmek ya da o yükü taşımak istemediğinizi görüp kabul ederek ve sonra onu bırakarak.*

Derin bilinçsizliğin de, acı-bedeni gibi, ya da diğer derin acı (örneğin, sevdiğiniz bir insanı yitirmek) gibi, durumu kaım İlenmenin mevcudiyetinizin ışığıyla -sürdürülen dikkatinizle- birleştirilmesi yoluyla dönüşüme uğratılması gerekir. Öte yandan, sıradan bilinçsizlikteki birçok kalıp bir kez siz onları artık istemediğinizi ya da onlara ihtiyacınızın olmadığını, bir seçime sahip olduğunuzu, sizin bir otomatik davranış yığını ılmediğinizi bildiğinizde kolayca bırakılabilir. Tüm bunlar sizin Şimdi'nin gücüne erişebileceğiniz anlamına gelir. Onsuz, siz hiçbir seçime sahip değilsinizdir.

*Eğer siz bazı duygulara olumsuz diyorsanız, bu durumda daha önce açıkladığınız gibi bir zihinsel iyi-kötü kutbiyeti yaratmıyor musunuz?*

I İayır. Kutbiyet daha önceki bir aşamada zihniniz şimdiki an'ı kötü olarak yargıladığında yaratılmıştı; bu yargı o zaman olumsuz duyguyu yaratmıştı.

*Ama, siz bazı duygulara olumsuz dediğinizde, aslında onların orada bulunmamaları, bu duygulara sahip olmamamız gerektiğini söylüyor olmuyor musunuz? Benim anlayışıma göre, onları kötü diye yargılamak ya da onlara sahip olmamamız gerektiğini söylemek yerine, ortaya çıkan her türlü duyguyu hissetmemize izin vermeliyiz. İçerlemek pekâlâdır; öfkelenmek, sinirlenmek, huysuzlanmak pekâlâdır; aksi takdirde biz duygularımızı bastırır, içsel çatışma ya da yadsımaya düşeriz. Her şey olduğu gibi pekâlâdır.*

Elbette. Bir kez bir zihin kalıbı, bir duygu, ya da bir tepki ortaya çıktığında, onu kabul edin. Siz o meselede bir seçime sahip olacak kadar yeterince bilinçli değildiniz. Bu bir yargı değil, sadece bir olgudur. Eğer siz bir seçime sahip *olsaydınız*, ya da bir seçime sahip *olduğunuzu* idrak etmiş olsaydınız, ıstırabı mı yoksa sevinci mi, rahatlığı mı yoksa rahatsızlığı mı, huzuru mu yoksa çatışmayı mı seçerdiniz? Siz sizi doğal esenlik halinizden, yaşam sevincinizden koparan bir düşünce ya da duyguyu mu seçerdiniz? Ben böyle bir duyguya olumsuz diyorum, ki bu sadece kötü anlamına gelir. "Bunu yapmamalıydın," anlamında değil, ama sadece, midenizin rahatsızlanması gibi, basit olgusal anlamda kötü.

İnsanların sadece yirminci yüzyılda yüz milyonu aşkın insanı öldürmüş olmaları nasıl mümkün olabilir?\* İnsanların birbirlerine bu büyüklükte bir acı vermeleri hayal edilemez bir şeydir. Ve bu hesaba onların birbirlerine ve diğer canlılara günbegün uygulamayı sürdürdükleri zihinsel, duygusal ve fiziksel şiddet, işkence, acı ve zulüm dahil değildir.

Onlar doğal halleriyle, içlerindeki yaşam sevinciyle temasta oldukları için mi bu şeklide davranırlar? Elbette değil. Sadece derin bir biçimde olumsuz bir halde bulunan, kendini gerçekten çok kötü hisseden insanlar nasıl hissettiklerinin bir yansıması olarak böyle bir realite yaratırlar. Şimdi onlar kendilerini yaşatan doğayı ve gezegeni yok etmekle meşguldürler. İnanılmaz, ama gerçek. İnsanlar tehlikeli bir biçimde deli ve hasta bir türdür. Bu bir yargı değil, bir olgudur. Ama, akıllılığın hemen orada, deliliğin altında olduğu da bir gerçektir. Şifa ve kurtuluş hemen şimdi mümkündür.

Sizin söylediğiniz şeye geri dönersek, içlerlemenizi, huysuzluğunuzu, öfkenizi vs. kabul ettiğinizde artık onları körlemesine sergilemeye zorlanmayacağınız ve onları başkalarına pro-

jekte etmenizin daha az olası olduğu kesinlikle doğrudur. Ama, kendinizi aldatıp aldatmadığınızı merak ediyorum. Siz kabullenmeyi bir süre için uyguladığınızda, bir nokta gelir, artık bu olumsuz duyguların yaratılmadığı bir sonraki aşamaya geçmeniz gerekir. Eğer bunu yapmazsanız, "kabullenmeniz" ego'nun mutsuzluğa düşmeyi sürdürmesine izin veren bir zihinsel etiket haline gelir ve böylece diğer insanlardan, çevrenizden, burada ve şimdi'nizden ayrılık duygusunu güçlendirir. Bildiğiniz gibi, ayrılık ego'nun kimlik duygusunun temelidir. Gerçek kabullenme bu hisleri bir anda dönüşüme uğratır. Ve siz her şeyin dediğiniz gibi "pekâlâ" olduğunu (ki bu elbette doğrudur) gerçekten derin bir biçimde biliyorsanız, o zaman bu olumsuz hisleri ilk başta hissetmezsiniz. *Olanı yargılamasaydınız, ona direnmeseydiniz*, bu olumsuz hisler de ortaya çıkmazlardı. Siz zihninizde "her şeyin pekâlâ olduğu" fikrine sahipsiniz, ama derinlerde buna gerçekten inanmıyorsunuz ve böyle eski zihinsel-duygusal direnç kalıpları hâlâ yerindedir. Sizin kendinizi kötü hissetmenize neden olan da budur.

*Bu da pekâlâdır.*

Siz bilinçsiz olma hakkınızı, acı çekme hakkınızı mı savunuyorsunuz? Endişelenmeyin, hiç kimse bunu sizden alıp götürmeyecek. Siz belli türde bir yiyeceğin sizi hasta ettiğini fark ettiğinizde, bu yiyeceği yemeyi ve hasta olmanın pekâlâ olduğunu iddia etmeyi sürdürür müsünüz?

Her Neredeyseniz, Tamamen Orada Olun

*Sıradan bilinçsizliğe başka örnekler de verebilir misiniz?*

Kendinizi konuşurken ya da düşünürken, içinde bulduğunuz bir durum, diğer insanların yaptıkları ya da söyledikleri şey-

\* R. L. Sivard, *World Military and Social Expenditures 1996*, 16. Baskı (World Priorities, Washington D.C., 1996), s. 7.



ler, çevreniz, yaşam-durumunuz ve hatta hava durumu hakkında yakınıırken yakalamaya çalışın. **Yakınmak daima olamı kabul etmemektir.** O, değişmez bir biçimde, bilinçsiz bir olumsuz birikim taşır. Siz yakındığınızda, kendinizi bir kurban yaparsınız. Açıkça, çekinmeden konuştuğunuzda ise gücünüzde olursunuz. Öyleyse eğer gerekliyse ya da mümkünse eyleme geçerek veya açıkça konuşarak durumu değiştirin; durumu bırakın ya da kabul edin. Bunun dışında her şey deliliktir.

Sıradan bilinçsizlik daima Şimdi'nin yadsınmasıyla bağlantılıdır. Şimdi, elbette, burada anlamına da gelir. Siz burada ve şimdi'nize direniyor musunuz? Bazı insanlar daima başka bir yerde olmayı tercih ederler. Onların "burada"sı asla yeterince iyi değildir. Kendinizi gözlemleyerek, sizin yaşamınızda da durumun böyle olup olmadığını görün. Her nerede bulunuyorsanız, tamamen orada olun. **Eğer burada ve şimdi'nizi katlanılmaz buluyorsanız ve o sizi mutsuz ediyorsa, üç seçeneğe sahipsinizdir: ya o durumdan uzaklaşın, ya onu değiştirin ya da tümüyle kabul edin.** Eğer yaşamınızın sorumluluğunu üstlenmek istiyorsanız, bu üç seçenekten birini seçmelisiniz ve şimdi seçmelisiniz. Sonra sonuçları kabul edin. Hiçbir bahane yaratmadan. Hiçbir olumsuzluk yaratmadan. Hiçbir psikik kirlilik yaratmadan. İçsel alanınızı temiz tutun.

**Eğer eyleme geçmeyi -durumdan uzaklaşmayı ya da onu değiştirmeyi- seçerseniz, önce, eğer mümkünse, olumsuzluğu bırakın. Neyin gerektiğiyle ilgili içgöründen kaynaklanan eylem, olumsuzluktan kaynaklanan eylemden daha etkilidir.**

Herhangi bir eylem, çoğunlukla, eylemsizlikten daha iyidir, özellikle uzun bir süredir mutsuz bir duruma saplanıp kalmışsanız. **Eğer o eylem bir hataysa, en azından bir şey öğrenirsiniz, ki bu durumda o artık bir hata olmaz.** Eğer öylece saplanıp kalırsanız, hiçbir şey öğrenemezsiniz. Korku sizin eyleme geçmenizi engelliyor mu? Korkuyu kabul ve tasdik edin, onu izleyin, dikkatinizi ona verin, onunla tümüyle mevcut olun.

Böyle yapmak korku ile sizin düşüncünüz arasındaki bağı keser. Korkunun zihninize yükselmesine izin vermeyin. Şimdi'nin gücünü kullanın. Korku ona üstün gelemmez.

**Eğer burada ve şimdi'nizi değiştirmek için yapabileceğiniz bir şey gerçekten yoksa ve o durumdan uzaklaşamıyorsanız, o zaman tüm içsel direnci bırakarak burada ve şimdi'nizi bütünüyle kabul edin.** O zaman mutsuzluk, içerleme hissetmekten ve kendine acıtmaktan hoşlanan sahte, mutsuz benlik varlığım sürdüremez. Buna teslimiyet denir. Teslimiyet zayıflık değildir. Onun içinde büyük bir güç vardır. Sadece teslim olmuş bir insan ruhsal güce sahiptir. Teslimiyet yoluyla, siz durumdan içsel olarak özgür olursunuz. O zaman durumun sizin bir çaba göstermenize gerek kalmadan değiştiğini görebilirsiniz. Her iki durumda da siz özgürsünüzdür.

Ya da yapmanız "gereken," ama yapmadığınız bir şey var mı? Kalkın ve onu şimdi yapın. Veya, eğer seçiminiz buysa, eylemsizliğinizi, tembelliğinizi ya da pasifliğinizi şu anda tamamen kabul edin. Ona bütünüyle girin. Onun keyfini çıkarın. Olabildiğiniz kadar tembel ya da eylemsiz olun. Eğer onun içine bütünüyle ve bilinçli olarak girerseniz, çok geçmeden onun dışına çıkacaksınız. Ya da belki bunu yapmayacaksınız. Her iki halde de, hiçbir içsel çatışma, direnme ve olumsuzluk yoktur.

Gergin misiniz? Şimdiki an'ı ona ulaşma vasıtasına indirgeyecek kadar geleceğe ulaşmakla mı meşgulsünüz? Gerginliğe (strese) "burada" olmak, ama "orada" olmayı istemek, ya da şimdi'de bulunmak ama gelecekte olmayı istemek yol açar. Bu sizi içsel olarak parçalayan bir bölünmedir. Böyle bir içsel bölünme yaratmak ve onunla yaşamak delice bir şeydir. Herkesin bunu yapması onu daha az delice kılmaz. Eğer bunu yapmak zorundaysanız, kendinizi geleceğe projekte etmeden ve şimdiki an'a direnmeden de hızlı hareket edebilir, hızlı çalışabilir, hatta koşabilirsiniz. Hareket eder, çalışır ve koşarken bunu

bütünüyle yapın. O anın enerji akışının, yüksek enerjinin tadını çıkarın. Şimdi artık gergin değilsinizdir, artık kendinizi ikiye bölmemektesinizdir. Sadece hareket etmekte, koşmakta, çalışmakta ve bundan zevk almaktasınızdır. **Ya da her şeyi bırakıp, parka gidip bir sırada oturabilirsiniz. Ancak, bunu yaptığınızda, zihninizi izleyin. O diyebilir ki: "Çalışıyor olman gerekirdi. Boşa zaman harcıyorsun." Zihni gözlemleyin. Ona gülümseyin.**

Geçmiş, dikkatinizin büyük bölümünü alıyor mu? Sık sık onun hakkında olumlu ya da olumsuz biçimde konuşup düşünüyor musunuz? Başardığınız büyük şeyler, serüvenleriniz, deneyimleriniz, ya da kurban-olma öykünüz ve size yapılan korkunç şeyler veya belki sizin bir başkasına yapmış olduğunuz şeyler hakkında... Düşünce süreçleriniz suçluluk duygusu, ki-bir, içerleme, öfke, pişmanlık ya da kendine-acıma yaratıyor mu? Eğer öyleyse, o zaman siz sadece sahte bir benlik duygusunu güçlendirmekle kalmıyor, ama psişenizde geçmişin bir birikimini yaratarak bedeninizin yaşlanma sürecini de hızlandırıyor olursunuz. Çevrenizde geçmişe tutunma konusunda güçlü bir eğilime sahip olanları gözlemleyerek bunu kendiniz de görebilirsiniz.

Her an geçmişini geride bırakın. Sizin ona ihtiyacınız yoktur. Ona sadece şimdiki an'ı mutlak şekilde ilgilendirdiğinde başvurun. Bu anın gücünü ve Var'lığın tamlığını hissedin. Mevcudiyetinizi hissedin.

\*\*\*

Endişeli misiniz? Sık sık, "eğer... olursa, ne olur?" diye düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse siz, kendini gelecekteki hayali bir duruma projekte eden ve korku yaratan zihninizle özdeşleşmişsinizdir. Sizin böyle bir durumla başa çıkmanızın hiçbir yolu yoktur, çünkü o mevcut değildir. O zihinsel bir hayalet-

tir. Siz sadece şimdiki an'ı kabul ve tasdik ederek bu sağlığı ve yaşamı kemiren deliliği durdurabilirsiniz. Soluk alıp verişinizin farkında olun. Havanın bedeninize girip çıkışını hissedin. İçsel enerji alanınızı hissedin. Zihnin hayali projeksiyonlarının tersine, gerçek yaşamda başa çıkmanız gereken tüm şey *bu andır*. Kendinize gelecek yıl, yarın ya da beş dakika sonra değil, şu anda hangi "soruna" sahip olduğunuzu sorun. Bu anda yolunda olmayan ne vardır? Siz Şimdi ile daima başa çıkabilirsiniz, ama gelecekle asla başa çıkamazsınız, bunu yapmak zorunda da değilsiniz. Ne önce ne de sonra, ancak ona ihtiyacınız olduğu anda yanıt, güç, doğru eylem ya da kaynak ortaya çıkacaktır.

"Bir gün bunu yapacağım." Hedefiniz şimdiki an'ı sonuca götüren bir vasıtaya indirgeyeceğiniz kadar çok dikkatinizi alıyor mu? O sizin yaptığınız şeyden sevinç duymanızı engelliyor mu? Siz yaşamaya başlamayı mı bekliyorsunuz? Eğer böyle bir zihin kalıbı geliştirirseniz, neyi başarırırsanız başarın, neyi elde ederseniz edin, şimdiki an asla yeterince iyi olmayacak, gelecek daima daha iyi görünecektir. Bu kalıcı bir doyumsuzluk için mükemmel bir reçetedir, öyle değil mi?

Siz "beklemeyi" alışkanlık haline mi getirdiniz? Yaşamınızın ne kadarını bekleyerek harcıyorsunuz? Benim "küçük-ölçekte bekleme" dediğim şey postanede kuyrukta beklemek, trafik sıkışıklığında, havaalanında beklemek, ya da birisinin gelmesini, bir işin bitmesini vs. beklemektir. "Büyük-ölçekte bekleme" ise bir sonraki tatili, daha iyi bir işi, çocukların büyümelerini, gerçekten anlamlı bir ilişkiyi, başarıyı, para kazanmayı, önemli olmayı, aydınlanmayı beklemektir. İnsanların tüm yaşamlarını yaşamaya başlamayı bekleyerek geçirmeleri az görülen bir şey değildir.

Beklemek bir zihinsel haldir. Temelde, bu sizin geleceği istediğiniz, şimdi'yi istemediğiniz anlamına gelir. Siz elde ettiğiniz şeyi istememekte, elde etmediğiniz şeyi istemektesiniz-

dir. Her tür bekleyişle siz, bilinçsiz olarak, burada ve şimdi, yani olmak istemediğiniz yer ile, projekte edilen gelecek, yani olmak istediğiniz yer arasında içsel bir çatışma yaratırsınız. Bu sizin şimdi'yi yitirmenize yol açarak yaşam kalitenizi büyük ölçüde düşürür.

Yaşam-durumunuzu düzeltmeye, iyileştirmeye çalışmakta yanlış bir şey yoktur. Siz yaşam-durumunuzu düzeltebilirsiniz, ama yaşamınızı düzeltemezsiniz. Yaşam asıl olandır. Yaşam en derin içsel Var'lığımızdır. O zaten bütündür, tamamdır, kusursuzdur. Yaşam-durumunuz sizin koşullarınızdan ve deneyimlerinizden oluşur. Hedefler belirleyip onlara erişmeye çalışmakta yanlış bir şey yoktur. Hata bunu yaşam hissinin, Var'lığın yerine geçirmekte yatar. Var'lığa tek giriş noktası Şimdi'dir. Siz o hatayı yaptığınızda, bir yapının temeline hiç dikkat etmeyen, üst yapı üzerinde çalışmaya bir hayli zaman harcayan bir mimar gibi olursunuz.

Örneğin, birçok insan zengin olmayı bekler. Zenginlik gelecekte gelemaz. Siz mevcut realitenizi -şu anda bulunduğunuz yeri, kimliğinizi, ne yaptığınızı- onurlandırıp, tümüyle kabul ve tasdik ettiğinizde, elde ettiğiniz şeyi tümüyle kabullendiğinizde, elde ettiğiniz şey için şükran duymakta, *olan* için şükran duymakta, Var'lık için şükran duymaktasınızdır. Şimdiki an için ve *şimdiki yaşamın* bütünü için şükran duymak gerçek zenginliktir. O gelecekte gelemaz. Sonra, zamanla, o zenginlik sizin için çeşitli şekillerde tezahür eder.

Eğer elde ettiğiniz şey size doyum vermiyorsa, ya da mevcut yoksunluğunuz için düş kırıklığı veya öfke duyuyorsanız, bu sizi zengin olmaya güdüleyebilir, ama sonuçta büyük bir servet kazansanız bile, içsel yoksunluğu deneyimlemeyi ve derinlerde kendinizi doyumsuz hissetmeyi sürdüreceksinizdir. **Siz paranın satın alabileceği birçok heyecan verici deneyim yaşayabilirsiniz, ama onlar gelip geçecek ve sizi daima boş bir hisle ve daha fazla fiziksel ya da psikolojik doyum ihtiyacıyla bıraka-**

**caklardır. Siz Var'lıkta kalamayacak ve böylece gerçek zenginlik olan şimdiki yaşamın doluluğunu hissedemeyeceksiniz.**

Öyleyse bir zihin hali olarak beklemeyi bırakın. Beklemeye kaydığınızı fark ettiğinizde... kendinizi o halden hemen kurtarın. Şimdiki an'a girin. Sadece olun ve olmanın tadını çıkarın. Eğer orada, anda mevcutsanız, sizin herhangi bir şeyi beklemenize asla ihtiyaç yoktur. Böylece bir dahaki sefere birisi size, "Seni beklettiğim için özür dilerim," dediğinde, ona, "Özür dilemene gerek yok, ben beklemiyordum. Ben burada durmuş, yaşadığım anın tadını çıkarıyordum," diyebilirsiniz.

Bunlar sıradan bilinçsizliğin bir parçası olan, zihnin şimdiki an'ı yadsıma stratejilerinin sadece birkaçıdır. Onlar normal yaşamın bir parçası olduklarından kolayca fark edilmeyebilirler; bu arka plânda sürekli hoşnutsuzluk şeklinde bulunan bir cızırtıdır. Ama, siz içsel zihinsel-duygusal halinizi giderek daha çok izledikçe, geçmişin ya da geleceğin, yani bilinçsizliğin kapanına kısıldığınızda bunu fark etmeniz ve zaman rüyasından şimdiki an'a uyanmanız daha kolay olacaktır. Ancak, dikkatli olun: Zihinle özdeşleşmeye dayanan sahte, mutsuz benlik zamanda yaşar. O şimdiki anın kendisinin ölümü olduğunu bilir ve bu yüzden onun tarafından tehdit edildiğini hisseder. O sizi şimdi'nin dışına çıkarmak için elinden gelen her şeyi yapacaktır. O sizi zamanın kapanına kısıtlı tutmaya çalışacaktır.

## Yaşam Yolculuğunuzun İçsel Amacı

*Söylediğiniz şeyin doğruluğunu görebiliyorum, ama hâlâ yaşam yolculuğumuzda bir amacımızın olması gerektiğini düşünüyorum; aksi takdirde öylesine sürüklenir dururuz; ve amaç gelecek anlamına gelir, öyle değil mi? Bunu şimdiki anda yaşamakla nasıl bağdaştırabiliriz?*



Siz bir yolculuğa çıktığınızda, nereye gittiğinizi ya da en azından gittiğiniz yönü bilmeniz kesinlikle yararlıdır, ama unutmayın: yolculuğunuzla ilgili nihai olarak gerçek olan tek şey bu anda attığınız adımdır. Var olan tek şey budur.

Yaşam yolculuğunuzun bir dışsal amacı, bir de içsel amacı vardır. Dışsal amaç hedefinize ya da gideceğiniz yere erişmek, giriştiğiniz işi başarmak, şunu ya da bunu elde etmektir, ki bu elbette, gelecek anlamına gelir. Ama, eğer gideceğiniz yer ya da gelecekte atacağınız adımlar dikkatinizin büyük bölümünü işgal ediyorsa, onlar sizin için şimdi attığınız adımdan daha önemli hale gelmişlerse, o zaman siz yolculuğun içsel amacını tamamen kaçırmışsınızdır, ki bu amacın sizin *nereye* gittiğinizle ya da *ne yaptığınızla* hiçbir ilgisi yoktur, ama *nasıl* yaptığınızla her türlü ilgisi vardır. Onun gelecekle hiçbir ilgisi yoktur, ama bilincinizin şu andaki niteliğiyle her türlü ilgisi vardır. Dışsal amaç yatay uzay ve zaman boyutuna aittir; içsel amaç ise Var'lığınızın zaman'sız-sonsuz Şimdi'nin dikey boyutunda derinleşmesiyle ilgilidir. Dışsal yolculuğunuz bir milyon adım içerebilir; içsel yolculuğunuz ise sadece bir adım içerir: şu anda attığınız adım. Siz bu bir adımın daha derin bir biçimde farkında olurken, onun gidilecek yeri ve tüm diğer adımları zaten içerdiğini fark edersiniz. Bu bir adım o zaman mükemmelliğin bir ifadesine, büyük bir güzellik ve nitelik eylemine dönüşür. O sizi Var'lığa götürecektir ve ondan Var'lığın ışığı yayılacaktır.

Bu sizin içsel yolculuğunuzun, kendi içinize yaptığınız yolculuğun hem amacı hem de bu amacın gerçekleşmesidir.

\*\*\*

*Dışsal amacımıza ulaşmış olmamız, dünyada başarılı olup olmamamız önemli midir?*

Siz içsel amacınızı idrak etmediğiniz sürece bu sizin için önemli olacaktır. İdrak ettikten sonra ise dışsal amaç sizin sırf ondan zevk aldığınız için oynamaya devam edebileceğiniz bir oyun olacaktır. Dışsal amacınızda tamamen başarısız olup, aynı zamanda içsel amacınızı bütünüyle başarmak da mümkündür. Ya da bunun tersi de mümkündür ve bu aslında daha sık görülen bir şeydir: dışsal zenginlik ve içsel yoksulluk, ya da İsa'nın dediği gibi, "dünyayı kazanıp ruhunu yitirmek." Nihai olarak, kuşkusuz, *her* dışsal amaç er ya da geç "başarısızlığa" mahkûmdur, çünkü o "her şeyin geçiciliği" yasasına tâbidir. Dışsal amacınızın size kalıcı bir doyum veremeyeceğini ne kadar çabuk idrak ederseniz, o kadar iyidir. Siz dışsal amacınızın sınırlılığını gördüğünüzde, onun sizi mutlu edeceği beklentisini, bu gerçekçi-olmayan beklentiye bırakır ve onu içsel amacınıza tabi kılarırsınız.

## Geçmiş Huzurunuzda Varlığım Sürdüremez

*Geçmiş hakkında gereksiz bir biçimde düşünme ya da konuşmanın bizim şimdiki andan kaçma yollarımızdan biri olduğunu söylediniz. Ama, hatırladığımız ve belki özdeşleştiğimiz geçmişin dışında, geçmişin içimizde çok daha yerleşik, çok daha derinlere kök salmış bir başka düzeyi yok mudur? Ben, özellikle ilk çocukluk deneyimleri, hatta geçmiş-yaşam deneyimleriyle yaşamımızı koşullandıran bilinçsiz geçmişten söz ediyorum. Ve bir de coğrafi olarak nerede yaşadığımızla ve içinde yaşadığımız tarihi dönemle ilgili kültürel-toplumsal koşullanmamız vardır. Tüm bu şeyler bizim dünyayı nasıl gördüğümüzü, nasıl tepki gösterdiğimizi, ne düşündüğümüzü, ne tür ilişkilere sahip olduğumuzu, hayatımızı nasıl yaşadığımızı belirler. Biz tüm bunların bilincine nasıl varabilir ya da onlardan nasıl kurtulabiliriz? Bu ne kadar bir zaman alır? Ve bunu yapsak bile, geriye ne kalır?*

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

İllüzyon sona erdiğinde geriye ne kalır?

Onun bu anda bir düşünce, bir duygu, bir arzu, bir tepki ya da başınıza gelen bir olay olarak tezahür ettiği durumlar dışında, içinizdeki bilinçsiz geçmişini araştırmaya gerek yoktur. İçinizdeki bilinçsiz geçmiş hakkında her neyi bilmeniz gerekiyorsa, şimdiki amn zorlukları, mücadeleleri onu ortaya çıkaracaktır. Eğer siz geçmişe dalarsanız, o dipsiz bir kuyu haline gelecektir. Daima daha fazlası vardır. Siz geçmişini anlamak ya da ondan kurtulmak için daha fazla zamana ihtiyacınızın olduğunu, bir başka deyişle, geleceğin sizi eninde sonunda geçmişten kurtaracağını düşünebilirsiniz. Bu bir illüzyondur. Sadece şimdi sizi geçmişten kurtarabilir. Daha fazla zaman sizi zamandan kurtaramaz. Şimdi'nin gücüne erişin. Anahtar budur.

*Şimdi'nin gücü nedir?*

O mevcudiyetinizin gücünden, yani, bilincinizin düşünce formlarından kurtulmasından başka bir şey değildir.

Bu yüzden geçmişle şimdi başa çıkın. Siz geçmişe daha fazla dikkat verdikçe, onu daha çok güçlendirirsiniz ve ondan bir "benlik" yaratma olasılığınız artar. Yanlış anlamayın: Dikkat gereklidir, ama geçmişe geçmiş olarak değil. Dikkatinizi şimdi'ye verin; dikkatinizi şimdi ortaya çıkan davranışınıza, tepkilerinize, ruh hallerinize, düşüncelerinize, duygularınıza, korkularınıza ve arzularınıza verin. İçinizde geçmiş vardır. Eğer siz tüm bu şeyleri eleştirel ya da analitik olarak değil, yargılamadan izleyecek kadar orada yeterince mevcut olabilirsiniz, o zaman siz geçmişle başa çıkıyor ve onu mevcudiyetinizin gücüyle ortadan kaldırıyor olursunuz. Siz kendinizi geçmişe giderek bulamazsınız. Siz kendinizi şimdi'ye gelerek bulursunuz.

*Geçmişini anlayarak böylece neden belli şeyleri yaptığımızı, belli şekillerde tepki gösterdiğimizi, ya da neden bilinçsizce kendi*

## ZİHNİN ŞİMDİ'DEN KAÇMA STRATEJİLERİ

*dram türümüzü, ilişki kalıplarımızı vs. yarattığımızı anlamak yararlı değil midir?*

Siz şimdiki realitenizin daha çok bilincine vardıkça, birden koşullanmanızın neden o şekilde işlev yaptığı, örneğin, ilişkilerinizin neden belli kalıpları izlediği konusunda belli içgörüler alabilir ve geçmişte olan şeyleri hatırlayabilir ya da onları daha berrak bir biçimde görebilirsiniz. Bu iyidir ve yararlı olabilir, ama ille de gerekli değildir. Gerekli olan şey sizin anda bilinçli mevcudiyetinizdir. Bu geçmişini ortadan kaldırır. Bu dönüştürücü etkidir. Bu yüzden geçmişini anlamaya çalışmayın, elinizden geldiği kadar anda mevcut olun. Geçmiş sizin huzurunuzda varlığını sürdüremez. O sadece sizin yokluğunuzda var olabilir.

## MEVCUDİYET HALİ

### O Sizin Olduğunu Düşündüğünüz Şey Değildir

*Siz anahtar olarak anda-mevcudiyet halinden söz edip duruyorsunuz. Ben onu aklen anladığımı düşünüyorum, ama onu gerçekten deneyimlemiş olup olmadığını bilmiyorum. Merak ediyorum, o benim olduğunu düşündüğüm şey mi, yoksa tamamen farklı bir şey mi?*

O sizin olduğunu düşündüğünüz şey değildir! Siz mevcudiyet hakkında düşünemezsiniz ve zihin onu anlayamaz. Mevcudiyeti anlamak mevcut *olmaktır*.

Küçük bir deney yapın. Gözlerinizi kapayıp kendi kendinize, "Bir sonraki düşüncemin ne olacağını merak ediyorum," deyin. Sonra çok dikkatli bir biçimde bir sonraki düşünceyi bekleyin. Bir fare deliğini izleyen bir kedi gibi olun. O delikten hangi düşünce çıkacaktır? Bunu şimdi deneyin.

Ne oldu?

*Bir düşüncenin gelmesi için oldukça uzun bir süre beklemek zorunda kaldım.*

Kesinlikle. Siz yoğun bir mevcudiyet hali içinde olduğunuz sürece düşünceden özgürsünüzdür. Siz sessiz, hareketsiz, ama son derece tetiksinizdir. Bilinçli dikkatiniz belli bir düzeyin altına düştüğü anda, düşünce hücum eder. Zihinsel gürültü tekrar başlar, sessizlik yitirilir. Yine zamana geri dönmüşsünüzdür.

Bazı Zen üstatlarının öğrencilerinin mevcudiyet derecelerini sınamak için onlara arkadan yavaşça sokulup birden bir sopayla vurdukları bilinir. Büyük bir şok! Eğer öğrenci orada tümüyle mevcutsa ve tetik bir haldeyse, eğer o İsa'nın mevcudiyet için kullandığı bir benzetmede olduğu gibi, "kalçalarını sarılı, lambasını yanar halde tutuyorsa," üstadın arkadan sokulduğunu fark edecek ve ya onu durduracak ya da bir kenara çekilecektir. Ama, eğer o arkasına bir sopa yerse, bu onun düşünceye gömülü olduğu, yani orada bulunmadığı, bilinçsiz olduğu anlamına gelecektir.

Günlük yaşamda mevcut kalmanıza, kendi içinizde derin bir biçimde köklenmeniz yardımcı olur; aksi takdirde, inanılmaz bir devinirlik ve hızla sahip olan zihin sizi azgın bir nehir gibi sürükleyip götürecektir.

*"Kendi içinizde köklenmek" sözüyle neyi kastediyorsunuz?*

Bu tamamen bedeninizde bulunmak anlamına gelir. Dikkatinizin bir kısmının daima bedeninizin içsel enerji alanında bulunması anlamına gelir. Bedeni içten doğru hissetmek anlamına gelir. Beden farkındalığı sizi mevcut tutar. O sizi Şimdi'ye demirler (bkz. 6. Bölüm).

## "Beklemenin" Ezoterik anlamı

Bir anlamda, mevcudiyet hali beklemeye kıyaslanabilir. İsa bazı mesellerinde bekleme benzetmesini kullanmıştır. Bu şimdi'nin bir yadsınması olan alışılmış sıkıntılı ya da huzursuz bekle-

yiş türü değildir. Bu dikkatinizin gelecekte bir noktada odaklandığı ve şimdi'nin istediğiniz şeyi elde etmenizi önleyen tatsız bir engel olarak algılandığı bir bekleyiş değildir. Niteliksel olarak farklı bir bekleyiş türü vardır, o sizin tüm dikkatinizi gerektirir. Her an bir şey olabilir ve eğer siz tam anlamıyla uyanık ve sessiz değilseniz, onu kaçırsınız. İsa'nın sözünü ettiği bu tür bir bekleyiştir.

O haldeyken, tüm dikkatiniz Şimdi'de bulunur. Hayal kurmaya, düşünmeye, hatırlamaya, beklemeye harcanacak bir dikkat yoktur. O hal içinde hiçbir gerilim ve korku yoktur, sadece uyanık-tetik bir mevcudiyet vardır. Siz bütün Varlığınızla, bedeninizin her hücresiyle orada mevcutsunuzdur. O hal içinde, bir geçmişe ve bir geleceğe sahip olan "siz," bir başka deyişle, kişilik varlığını sürdüremez. Bununla birlikte, değeri hiçbir şey yitirilmemiştir. Siz hâlâ kendinizsiniz. Aslında, eskisine kıyasla çok daha tam bir biçimde kendinizsiniz. Daha doğrusu, siz ancak *şimdi* gerçekten kendiniz olabilirsiniz.

"Efendisinin geri dönüşünü bekleyen bir hizmetkâr gibi olun," der, İsa. Hizmetkâr efendinin hangi saatte geleceğini bilmez. Böylece o efendisinin gelişini kaçırmamak için uyanık, tetik, hazır ve sessiz bir biçimde bekler. Bir başka meselde, İsa lambalarını yanar halde tutacak (anda mevcut kalacak) yeterince gaz yağına (bilince) sahip olmayan ve bu yüzden gelin ve damadı (Şimdi'yi) kaçırıp düğün şölenine (aydınlanma) gidemeyen beş dikkatsiz (bilinçsiz) kadından söz eder. Bu beş kadın yeterince gaz yağma sahip olan (bilinçli kalan) beş bilge kadının karşısını simgeler.

İncil'leri yazan adamlar bile bu mesellerin anlamını anlamamış, böylece onlar yazılırken ilk yanlış yorumlar ve çarpıtmalar ortaya çıkmıştır. Bunu izleyen yanlış yorumlarla birlikte, gerçek anlam tümüyle yitirilmiştir. Bunlar dünyanın sonu değil, psikolojik-zamanın sonuyla ilgili mesellerdir. Onlar egosal zihnin aşılmasını ve tamamen yeni bir bilinç hali içinde yaşama olanağını işaret ederler.

## Güzellik Mevcudiyetinizin Sessizliğinde Ortaya Çıkar

*Az önce anlattığınız şey, benim ara sıra, doğada yalnızken kısa anlar için deneyimlediğim bir şeydir.*

Evet. Zen üstatları ani bir içgörüyü, bir düşünce-sizlik ve tam mevcudiyet amnı tanımlamak için *satori* sözcüğünü kullanırlar. *Satori* kalıcı bir değişim-dönüşüm olmamasına rağmen, o geldiğinde şükran duyun, çünkü o size aydınlanmanın bir tadını, bir duyumunu verir. Siz, gerçekten de, onu, ne olduğunu bilmeden ve önemini anlamadan birçok kez deneyimlemiş olabilirsiniz. Doğanın güzelliğinin, ihtişamının, kutsallığının farkına varmak için orada mevcut olmak gerekir. Siz hiç berrak bir gecede uzayın sonsuzluğuna gözlerinizi dikip de, onun mutlak sessizliği ve akla hayale sığmaz enginliği karşısında huşu içinde kaldınız mı? Siz ormanda akan bir derenin sesini hiç gerçekten dinlediniz mi? Ya da sessiz bir yaz akşamı alacakaranlıkta öten bir kuşun sesini? Böyle şeylerin farkında olmak için, zihnin sessizleşmesi gerekir. Sizin sorunlardan, geçmiş ve gelecekte, tüm bilginizden oluşan kişisel yükünüzü bir an olsun bırakmanız gerekir; aksi takdirde, bakar ama görmez, duyar ama işitmezsiniz. Burada sizin tüm mevcudiyetiniz gerekir.

Dışsal formların güzelliğinin ötesinde, burada daha fazla bir şey vardır: bu isimlendirilemez, sözle anlatılamaz olan, derin, içsel ve kutsal bir özür. Her ne zaman her nerede bir güzellik varsa, bu içsel öz bir biçimde ışık saçır. Siz ancak orada mevcut olduğunuzda, o kendisini gözlerinizin önüne serer. Bu isimsiz öz ve sizin mevcudiyetiniz bir ve aynı olabilir mi? Sizin mevcudiyetiniz olmadan o orada olabilir mi? Ona derinlemesine girin. Bunu kendiniz bulun.

Siz o mevcudiyet anlarını yaşadığınızda, büyük olasılıkla, kısa bir süre için bir düşünce-sizlik hali içine girdiğinizi fark etmemişsinizdir. Çünkü o hal ile düşünce akışı arasındaki aralık çok dardır. Zihin yeniden devreye girmeden önce *satori*'niz sadece birkaç saniye sürmüş olabilir, ama o yine de yaşanmıştır; aksi takdirde siz o güzelliği deneyimleyemezsiniz. Zihin güzelliği ne tanıyabilir ne de yaratabilir. Sadece birkaç saniye için, siz orada tümüyle mevcutken, o güzellik ya da kutsallık hissedilir. O aralığın darlığından ve dikkatinizin yokluğundan ötürü, siz büyük olasılıkla güzelliğin algısı, düşünce-siz farkındalığı ile, onu düşünce olarak isimlendirip yorumlama arasındaki temel farkı görememişsinizdir: Zaman aralığı o kadar dardır ki bu tek bir süreç olarak görünmüştür. Ancak gerçek şu ki, düşünce devreye girdiği anda, sahip olduğunuz tüm şey o güzelliğin bir anısı olur.

Algı ile düşünce arasındaki zaman aralığı ne kadar genişse, siz bir insan olarak o kadar fazla derinleşir, yani daha bilinçli olursunuz.

Birçok insan zihnine öylesine hapsolmuştur ki doğanın güzelliği onlar için gerçekten mevcut değildir. Onlar, "Ne güzel bir çiçek," diyebilirler, ama bu sadece mekanik zihinsel bir etiketlemedir. Onlar sessiz ve orada mevcut olmadıklarından -tıpkı kendilerini tanımadıkları, kendi özlerini, kutsallıklarını hissetmedikleri gibi- çiçeği de gerçekten görmezler, onun özünü, kutsallığını hissetmezler.

Biz zihnin öylesine çok hâkimiyeti altında bulunan bir kültürde yaşadığımızdan, modern resim, mimari, müzik ve edebiyatın büyük bölümü güzellikten, içsel özden yoksundur. Bunun nedeni bu eserleri yaratan insanların kendilerini -bir an bile zihinlerinden kurtaramamalarıdır. Bu yüzden onlar asla, içlerinde bulunan, gerçek yaratıcılık ve güzelliğin ortaya çıktığı o yerle temasta değildirler. Zihin kendi haline bırakıldığında sadece resim sergilerinde değil, dışarıda da hilkat garibeleri ve

çirkinlikler yaratır. Kent manzaralarına ve sanayi bölgelerine bir bakın. Hiçbir uygarlık bu kadar çok çirkinlik üretmemiştir.

## Saf Bilinci İdrak Etmek

*Mevcudiyet ile Var'lık aynı şey midir?*

Siz Var'lığın bilincine vardığınızda, gerçekte olan şey Var'lığın kendisinin bilincine varmasıdır. Var'lık kendisinin bilincinde olduğunda, bu mevcudiyettir. Var'lık, bilinç ve yaşam eşanlamı olduğundan, biz mevcudiyetin bilincin kendisinin bilincine varması, ya da yaşamın kendisinin bilincine varması anlamına geldiğini söyleyebiliriz. Ama, sözlere bağlanmayın ve bunu anlamak için çaba göstermeyin. Sizin anda mevcut olabilmek için anlamanız gereken hiçbir şey yoktur.

*Söylediğiniz şeyi anlıyorum, ama o Var'lığın, en yüksek ve aşkın realitenin henüz tamam olmadığını, bir tekâmül sürecinde bulunduğunu ima eder görünüyor. Tanrı'nın kişisel tekâmül için zamana ihtiyacı var mıdır?*

Evet, ama sadece tezahür etmiş evrenin sınırlı perspektifinden görüldüğünde. İncil'de Tanrı şöyle bildirir: "Ben Alfa ve Omega'yım ve Ben yaşayan Varlığım." Tanrı'nın bulunduğu -sizin de yuvanız olan- zaman'sız âlemde başlangıç ve son, Alfa ve Omega bir'dir ve var olan her şeyin özü ebediyen, tezahür etmemiş bir bir'lik ve mükemmellik hali içinde mevcuttur; bu insan zihninin hayal edebileceği ya da kavrayabileceği her şeyin ötesindedir. Bizim görüşte ayrı formlar dünyamızda, zaman'sız-sonsuz mükemmellik kavranılamaz bir kavramdır. Burada -ebedi Kaynak'tan yayılan ışık olan- bilinç bile tekâmül sürecine tâbi görünür, ama bu bizim sınırlı algımızdan dolayı böyledir. Bu mutlak koşullarda böyle değildir. Yine de, kı-

sa bir süre daha bu dünyada bilincin tekâmülünden söz etmek istiyorum.

Var olan her şey Var'lığa, Tanrı-özüne, belli bir derecede bilince sahiptir. Bir taş bile ilkel bir bilince sahiptir; aksi takdirde o varolmazdı ve onun atomları ve molekülleri dağılırdı. Her şey canlıdır. Güneş, dünya, bitkiler, hayvanlar, insanlar, hepsi değişik derecelerde bilincin ifadesidir, form olarak tezahür etmiş bilinçtir.

Bilinç şekiller ve formlar -düşünce formları ve maddi formlar\* aldığı anda dünya ortaya çıkar. Bu gezegende bulunan milyonlarca yaşam formuna bakın. Denizdeki, karadaki, havadaki formlara bakın ve bu formlar milyonlarca kez kopyalanmış, üremiştir. Hangi amaçla? Birisi ya da bir şey form ile bir oyun mu oynamaktadır? Hindistan'ın kadim kâhinleri de kendi kendilerine bu soruyu sormuşlardır. Onlar dünyayı *Ula* olarak, Tanrı'nın oynadığı bir tür ilahi oyun olarak görmüşlerdir. Bireysel yaşam formlarının bu oyunda çok önemli olmadıkları bellidir. Denizde, çoğu yaşam formu doğduktan sonra ancak birkaç dakika hayatta kalır. İnsan formu da oldukça çabuk bir biçimde toprağa dönüşür ve o gittiğinde sanki asla var olmamış gibi görünür. Bu trajik ya da acımasız bir şey midir? Sadece, eğer her bir form için ayrı bir kimlik yaratırsanız, eğer onun bilincinin kendini formda ifade eden Tanrı-özü olduğunu unutursanız. Ama, siz kendi Tanrı-özünüzü saf bilinç olarak idrak edene dek bunu gerçekten *bilemezsiniz*.

Eğer akvaryumunuzda bir balık doğarsa ve siz ona John adını verirsiniz, bir doğum belgesi yazarsanız, ona kendi aile tarihini anlatırsanız ve iki dakika sonra o bir başka balık tarafından yenirse, bu trajik bir şeydir. Ama bu sadece, aslında böyle bir şey olmadığı halde, siz ona ayrı bir benlik projekte ettiğiniz için trajiktir. Siz dinamik bir sürecin, moleküler bir dansın bir parçasını tutup ondan ayrı bir varlık yaratmışsınızdır.

Bilinç formlar kılığına bürünür ve bir an gelir bu formlar

bilincin kendisini onların içinde tamamen yitireceği bir karmaşıklığa erişirler. Günümüz insanlarında, bilinç tamamen büründüğü kılıkla özdeşleşmiştir. O kendisini sadece form olarak bilir ve dolayısıyla fiziksel ya da psikolojik formunun yok olacağı korkusuyla yaşar. Bu egosal zihindir ve önemli bir işlev-bozukluğu da burada başlar. Sanki tekâmül çizgisi boyunca bir yerlerde bir şeyler çok ters gitmiş gibi görünür. Ama bu bile *lila'mn*, ilahi oyunun bir parçasıdır. En sonunda, bu görünüşteki işlev-bozukluğunun yarattığı ıstırapın baskısı bilinci formla özdeşleşmeyi bırakmaya zorlar ve onu form rüyasından uyanıtır: O öz benlik-bilincini tekrar kazanır, ama bu bilinç şimdi onu yitirdiği zamana kıyasla çok daha derin bir düzeydedir.

Bu süreç İsa tarafından müsrif oğul meselinde açıklanır; meselde oğul baba evini terk eder, servetini boş yere harcar, yoksul düşer ve sonra çektiği ıstırap onu eve dönmeye zorlar. O eve döndüğünde, babası onu eskisinden de *daha büyük bir sevgiyle* karşılar. Oğlun hali eskiden olduğu gibidir, ama aym değildir. Ona bir derinlik boyutu katılmıştır. Mesel bilinçsiz mükemmellikten, görünüşte kusurluluk ve "kötülük" yoluyla bilinçli mükemmelliğe yapılan bir yolculuğu anlatır.

Şimdi zihninizin izleyicisi olarak orada mevcut olmanın daha derin ve büyük önemini görebiliyor musunuz? Siz her ne zaman zihninizi izlerseniz, bilinci zihin formlarından geri çeker, ona tekrar sahip çıkarsınız, ki bilinç o zaman izleyici ya da tanık haline gelir. Sonuçta, izleyici -formun ötesindeki saf bilinç- daha güçlü, zihinsel oluşumlar da daha zayıf hale gelir. Biz zihni izlemekten söz ederken gerçekten kozmik öneme sahip bir olayı kişiselleştiriyoruz: sizin vasitanızla, bilinç formla özdeşleşme rüyasından uyanıyor ve formdan geri çekiliyor. Bu kronolojik zamana göre büyük olasılıkla hâlâ uzak gelecekte bulunan bir olayın habercisi, ama aynı zamanda şimdiden onun bir parçasıdır. Bu olaya "dünyanın sonu" denir.

\*\*\*

Bilinç fiziksel ve zihinsel formlarla özdeşleşmekten kurtulduğunda, bizim saf ya da aydınlanmış bilinç veya mevcudiyet diyebileceğimiz şey haline gelir. Bu şimdiden az sayıda bireyde meydana gelmiştir ve bu *-olacağı* konusunda hiçbir garanti bulunmamasına rağmen- çok yakında çok daha büyük bir ölçekte meydana gelmeye yönelmiş görünmektedir. İnsanların çoğu hâlâ egosal bilinç tarzının pençesinde bulunmaktadır: onlar zihinleriyle özdeşleşmiş ve onun tarafından yönetilmektedirler. Eğer onlar kendilerini zamandaki zihinlerinden kurtaramazlarsa, onun tarafından yok edileceklerdir. Onlar giderek daha çok karmaşa, çatışma, şiddet, hastalık, çaresizlik ve delilik yaşayacaklardır. Egosal zihin batan bir gemi haline gelmiştir. Eğer onun dışına çıkıp kurtulamazsamz, onunla birlikte batarsınız. Ortak egosal zihin bu gezegende bulunan en tehlikeli biçimde deli ve yıkıcı varlıktır. Eğer insan bilinci değişmeden kalırsa bu gezegende ne olacağım sanıyorsunuz?

Çoğu insan için, kendi zihinlerinden kurtulup soluklanabildikleri tek ara zaman zaman düşüncenin altındaki bir bilinç düzeyine dönmektir. Herkes bunu her gece uykusu sırasında yapar. Bu ayrıca seks, alkol ve aşırı zihinsel faaliyeti bastıran diğer uyuşturucular vasıtasıyla da belli bir dereceye kadar meydana gelir. Eğer büyük ölçülerde tüketilen alkol, yatıştırıcı ilaçlar ve diğer yasadışı uyuşturucular olmasa, insan zihninin deliliği şimdi olduğundan daha da aşikâr hale gelirdi. Şuna inanıyorum ki, eğer bu uyuşturuculardan yoksun bırakılsaydı, nüfusun büyük bir bölümü kendisi ve diğer insanlar için bir tehlike haline gelirdi. Bu uyuşturucular, elbette, sizi sadece işlev-bozukluğuna saplanmış bir halde tutarlar. Onların yaygın kullanımı sadece eski zihin yapılarının yıkılışım ve daha yüksek bilincin ortaya çıkışını erteler. Bunları kullananlar bu uyuşturucularla zihinlerinin günlük işkencesinden kurtulup biraz rahatladıklarını hissetseler de, bu onların, düşüncenin üzerine yükselecek gerçek kurtuluşu bulmaları için gereken yeterli bilinçli

mevcudiyeti üretmelerini engeller.

İlk atalarımızın, hayvanların ve bitkilerin düşünme-öncesi düzeyi olan zihnin altındaki bir bilinç düzeyine geri düşmek bizim için bir seçenek değildir. Geriye dönüş yoktur. Eğer insan ırkı varlığını sürdüreceyse, o bir sonraki aşamaya geçmek zorundadır. Bilinç evrenin her yanında milyarlarca formda tekâmül etmektedir. Böylece, biz bunu başaramasak bile, bu kozmik bir ölçekte önem taşımayacaktır. Bilinçte kazanılmış hiçbir şey kaybolmaz, böylece o sadece kendisini bir başka formla ifade edecektir. Bununla birlikte, benim burada konuşuyor, sizin bunu dinliyor ya da okuyor olmanız olgusu bile, yeni bilincin gezegende ayak basacağı sağlam bir yer *bulduğunun* açık bir işaretidir.

Bunda kişisel hiçbir şey yoktur: Ben size bir şey öğretmiyorum. Siz bilinçsiniz ve siz kendinizi dinliyorsunuz. Doğu'da, "Öğretmen ve öğrenci birlikte öğretiyi yaratır" diye bir deyiş vardır. Her durumda, sözcükler kendi başlarına önemli değildir. Onlar Gerçeğin kendisi değildir; onlar sadece onu işaret ederler. Ben mevcudiyet hali içinde konuşuyorum ve ben konuşurken, siz bana bu hal içinde katılabilirsiniz. Kullandığım her sözcüğün, tüm dilin olduğu gibi, bir geçmişe sahip olmasına ve geçmişten gelmesine karşın, şimdi size söylediğim sözcükler, sözcükler olarak taşıdıkları anlamdan tamamen ayrı olarak, mevcudiyetin yüksek-enerji frekansını taşımaktadırlar.

Sessizlik mevcudiyetin daha da güçlü ve etkili bir taşıyıcısıdır, öyleyse bu sözleri okurken ya da dinlerken, sözcüklerin arasındaki ve altındaki sessizliğin farkında olun. Aralıkların, boşlukların farkında olun. Her nerede bulunursanız bulunun, sessizliği dinlemek, orada mevcut olmanın kolay ve direkt bir yoludur. Orada gürültü olsa bile, daima seslerin altında ve arasında bir sessizlik vardır. Sessizliği dinlemek bir anda içinizde sessizlik yaratır. Sadece içinizdeki sessizlik dışarıdaki sessizliği algılayabilir. Ve sessizlik anda mevcudiyetten, düşünce form-

lardan kurtulmuş bilinçten başka nedir ki? Burada üzerinde konuştuğumuz şeyin canlı idraki vardır.

Şİ\*

## Mesih: Tanrısal Mevcudiyetinizin Realitesi

Hiçbir sözcüğe bağlanmayın. Eğer bu sizin için daha anlamlıysa, mevcudiyet sözcüğünün yerine "Mesih" sözcüğünü geçirebilirsiniz. Mesih, Doğu'da denildiği gibi, sizin Tanrı-özünüz ya da Benliğiniz'dir. Mesih ile mevcudiyet arasındaki tek fark, Mesih'in siz onun bilincinde olsanız da olmasanız da içinizde bulunan tanrısallık anlamına gelmesi, mevcudiyetin ise sizin *uyanmış* tanrısallığınız ya da Tanrı-özünüz anlamına gelmesidir.

Siz Mesih'te hiçbir geçmiş ya da gelecek olmadığını idrak ettiğinizde, Mesih hakkındaki birçok yanlış anlama ve yanlış inanç temizlenecektir. Mesih'in *olduğunu* ya da *olacağını* söylemek bir çelişkidir. İsa vardı. O iki bin yıl önce yaşamış ve tanrısal mevcudiyetini, gerçek doğasını idrak etmiş bir adamdı. Ve böylece o "İbrahim var olmadan önce, Ben'im" demiştir. O, "Ben İbrahim doğmadan önce vardım," dememiştir. Bu onun hâlâ zaman ve form kimliği boyutunda bulunduğu anlamına gelirdi. Geçmiş-zamanda başlayan bir cümlede kullanılan *Ben'im* sözcüğü geçici boyutta kökten bir değişimi bir süreksizliği gösterir. O büyük derinlik içeren Zen-vari bir bildirimdir. İsa, mevcudiyetin, kendini-idrakin anlamını dağınık bir düşünceyle değil, direkt olarak aktarmaya çalışmıştır. O zaman tarafından yönetilen bilinç boyutunun ötesine, sonsuz olan âleme girmiştir. Ebediyet boyutu bu dünyaya gelmiştir. Ebediyet, elbette, sonsuz zaman değil, zaman-sızlık, sonsuzluk anlamına gelir. Böylece, insan İsa, Mesih haline, saf bilincin vasıtası haline gelmiştir. Ve Tanrı İncil'de Kendini nasıl tanımlamıştır? Tanrı, "Ben daima vardım ve daima var olacağım" mı demiştir? Elbette hayır. Bu



## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

geçmiş ve geleceğe realite, yani gerçeklik kazandırır. Tanrı, "BEN BEN'İM" demiştir. Burada hiçbir zaman yoktur, sadece mevcudiyet vardır.

Mesih'in "ikinci gelişi" İsa'nın geri gelişi değil, insan bilincinin bir değişim-dönüşümüdür; bu, zamandan mevcudiyete, düşünmeden saf bilince bir geçiştir. Eğer "Mesih" yarın dışsal bir formda geri dönecek olsaydı, o size şundan başka ne diyebilirdi ki: "Ben Gerçeğim. Ben tanrısal mevcudiyetim. Ben edebi yaşamım. Ben sizin içinizdeyim. Ben buradayım. Ben Şimdi'yim."

\*\*\*

Mesih'i asla kişiselleştirmeyin. Mesih'i bir form kimliği haline getirmeyin. Avatarlar, ilahi analar, aydınlanmış üstatlar -ki çok azı gerçektir- kişiler olarak özel değildirler. Destekleyecek, savunacak ve besleyecek sahte bir benlik olmadan, onlar sıradan insandan daha sıradan ve sadedirler. Güçlü bir ego'ya sahip biri onları önemsiz görebilir, ya da büyük olasılıkla, onları hiç görmeyebilir.

Eğer siz aydınlanmış bir öğretmene çekilmişseniz, bu sizin içinizde bir başkasıdaki mevcudiyeti görüp tanıyacak kadar yeterince mevcudiyet olmasındandır. Sahte öğretmenlere çekilmiş birçok insan olduğu gibi, İsa ve Buda'yı da gördüğü halde tanımamış birçok insan vardı. Ego'lar daha büyük ego'lara çekilirler. Karanlık ışığı görüp tanıyamaz. Sadece ışık ışığı görüp tanıyabilir. Öyleyse ışığın dışınızda olduğuna ya da onun sadece belli bir formla gelebileceğine inanmayın. Eğer sadece sizin üstadınız Tanrı'mn bir enkarnasyonu ise, o zaman siz kimsiniz? Her türlü dışlama form ile özdeşleşmedir ve form ile özdeşleşme, ne kadar iyi kılık değiştirmiş olursa olsun, ego anlamına gelir.

Üstadın mevcudiyetini sizin ismin ve formun ötesindeki

## MEVCUDİYET HALİ

kimliğinizi size geri yansıtması ve kendinizi daha yoğun bir biçimde mevcut hale getirmek için kullanın. Çok geçmeden mevcudiyette hiçbir "benim" ya da "senin" olmadığını idrak edeceksiniz. Mevcudiyet bir'dir.

Grup çalışması da mevcudiyetinizin ışığını yoğunlaştırmakta yararlı olabilir. Bir mevcudiyet hali içinde bir araya gelen bir grup insan büyük yoğunlukta bir ortak enerji alanı üretir. O sadece grubun her bir üyesinin mevcudiyet derecesini yükseltmekle kalmaz, ama ortak insan bilincinin içinde bulunduğu zihin-hâkimiyeti halinden kurtulmasına da yardımcı olur. Bu, mevcudiyet halini bireyler için giderek daha erişilebilir kılacaktır. Bununla birlikte, en azından grubun bir üyesi o hal içinde sağlam bir biçimde bulunmadıkça ve böylece o halin enerji frekansını tutabilmedikçe, egosal zihin kendini yeniden kolayca gösterip grubun çabalarını baltalayabilir. Grup çalışması, çok değerli olmasına karşın, yeterli değildir ve siz sadece ona bel bağlamamalısınız. Siz, mevcudiyetin anlamını ve uygulamasını öğrenmekte olduğunuz geçiş dönemi hariç, bir öğretmene ya da üstada da bel bağlamamalısınız.

## İÇSEL BEDEN

### Var'lık Sizin En Derin Benliğinizdir

*Siz daha önce içinizde derinlemesine köklenmenin, bedende ger-  
çekten bulunmanın öneminden söz ettiniz. Bununla ne demek  
istediğinizi açıklayabilir misiniz?*

Beden Var'lık âlemine bir giriş noktası olabilir. Şimdi bu konu-  
ya daha derinlemesine girelim.

*Sizin Var'lık sözcüğüyle neyi kastettiğinizi hâlâ tam olarak an-  
ladığımdan emin değilim.*

"Su? Bununla neyi kastediyorsunuz? Ben onu anlamıyorum."  
Eğer bir balık insan zihnine sahip olsaydı böyle söylerdi.

Lütfen Var'lığı anlamaya çalışmayı bırakın. Siz zaten Var'  
lığı kısa anlar için yaşayıp hissettiniz, ama zihin daima onu kü-  
çük bir kutuya sıkıştırıp üzerine bir etiket koymaya çalışacak-  
tır. Bunu yapmak mümkün değildir. O bir bilgi nesnesi haline  
gelemez. Var'lıkta, özne ve nesne birleşip bir olur.

Var'lık ismin ve formun ötesindeki daima-mevcut *Ben'im*  
olarak *hissedilebilir*. Sizin *Ben'im* olduğunuzu hissetmeniz ve  
böyle bilmeniz ve o derin bir biçimde köklenmiş halde kalma-  
nız aydınlanmadır ve o sizi kurtaracak gerçektir.

*Ne'den kurtaracak?*

Sizin fiziksel bedenden ve zihinden daha fazla bir şey olmadığınız *illüzyonundan*. Buda'nın dediği gibi, bu "benlik illüzyonu" esas yanılgıdır. Evet, o sizi bu illüzyonun kaçınılmaz sonucu olarak büründüğü sayısız kılıkla birlikte *korkudan*, siz benlik duygunuzu sadece bu kısa ömürlü ve incinmeye açık formdan aldığınız sürece sürekli işkenceciniz olan korkudan kurtaracaktır. Ve o sizi, bu illüzyoni benlik duygusu düşündüğünüz, söylediğiniz ve yaptığınız şeyleri yönettiği sürece bilinçsiz olarak kendinize ve başkalarına verdiğiniz ıstırap olan *günah*tan kurtaracaktır.

## Sözcüklerin Ötesine Bakın

*Ben günah sözcüğünden hoşlanmıyorum. O benim yargılandığımı ve suçlu bulunduğumu ima ediyor.*

Bunu anlayabilirim. Yüzyıllar boyunca cehaletten, yanlış anlamadan ya da yönetme arzusundan dolayı *günah* gibi sözcükler çevresinde birçok yanlış görüş ve yorum birikmiştir, ama bu sözcükler asli bir gerçek çekirdeğini içerirler. Eğer siz böyle yorumların ötesine bakamıyor ve böylece sözcüğün işaret ettiği realiteyi görüp tanıyamıyorsanız, o zaman onu kullanmayın. Sözcükler düzeyine saplanıp kalmayın. Bir sözcük sonuca götüren bir vasitadan başka bir şey değildir. O bir soyutlamadır. O bir işaret direği gibi, kendi ötesinde bulunanı işaret eder. *Bal* sözcüğü *bal* değildir. Siz istediğiniz kadar balı inceleyip onun hakkında konuşabilirsiniz, ama onu tadana dek balı gerçekten *bilemezsiniz*. Onu tattıktan sonra ise, sözcük sizin için daha az önemli hale gelir. Artık siz ona bağlı olmazsınız. Aynı şekilde, yaşamınız boyunca *Tanrı* hakkında konuşabilir ve düşünebilirsiniz, ama bu sizin sözcüğün işaret ettiği realiteyi bildiğiniz, hat-

ta kısa bir an için yaşadığınız anlamına gelir mi? Bu gerçekte bir işaret direğine, zihinsel bir puta saplantılı bir bağılıktan başka bir şey değildir.

Bunun tersi de geçerlidir. Eğer herhangi bir nedenden ötürü *bal* sözcüğünden hoşlanmadıysanız, bu sizin onu bir kez olsun tatmanızı önleyebilir. Eğer Tanrı sözcüğünden nefret ediyorsanız, ki bu olumsuz bir bağılılık biçimidir, siz sadece sözcüğü değil, onun işaret ettiği realiteyi de yadsıyor olabilirsiniz. Bu durumda da kendinizi o realiteyi deneyimleme olanağından koparıyor olursunuz. Tüm bunlar, kuşkusuz aslında zihninizle özdeşleşmiş olmanızla bağlantılıdır.

Öyleyse, eğer bir sözcük artık sizin işinize yaramıyorsa, o zaman onu bırakın ve onun yerine işinize yarayan bir başka sözcüğü geçirin. Eğer *günah* sözcüğünden hoşlanmıyorsanız, o zaman onun yerine bilinçsizlik ya da delilik sözcüğünü kullanın. Bu, *günah* gibi uzun zamandır kötüye-kullanılmış bir sözcüğe kıyasla sizi gerçeğe, sözcüğün ötesindeki realiteye daha çok yaklaştırabilir ve suçluluk duygusuna pek yer bırakmaz.

*Ben öteki sözcüklerden de hoşlanmıyorum. Onlar da bende yanlış bir şeylerin olduğunu ima ediyorlar. Ben yargılandığımı hissediyorum.*

Elbette sizde yanlış bir şey var ve siz yargılanmıyorsunuz.

Ben kişisel olarak sizi suçlamıyorum, ama siz de sadece yirminci yüzyılda kendi türünün yüz milyonu aşkın üyesini öldürmüş insan ırkına dahil değil misiniz?

*Yani, suçla ilişkili mi bulunuyoruz?*

Bu bir suç meselesi değil, Ama, egosal zihin tarafından yönetildiğiniz sürece, siz de ortak deliliğin bir parçası olursunuz.

Belki siz insanın bu, egosal zihin tarafından yönetilme

durumuna çok derin bir biçimde bakmadınız. Gözlerinizi açın ve her tarafa yayılma eğilimi gösteren korkuyu, umutsuzluğu, açgözlülüğü ve şiddeti görün. İnsanların utanç verici acımasızlığını ve birbirlerine ve gezegendeki diğer canlılara verdikleri hayal edilemez ölçekteki ıstırapı görün. Sizin kimseyi suçlamanız gerekmez. Sadece gözlemleyin. Bu günahdır. Bu deliliktir. Bu bilinçsizliktir. Her şeyin üzerinde, kendi zihninizi gözlemlemeyi unutmayın. Deliliğin kökünü orada arayıp bulun.

## Görünmez ve Yok Edilemez Realitenizi Bulmak

*Siz fiziksel bedenimizle özdeşleşmemizin illüzyonun bir parçası olduğunu söylediniz, öyleyse beden, fiziksel form nasıl olur da sizi Var'lığın idrakine götürebilir?*

Görüp dokunabildiğiniz beden sizi Var'lığa götüremez. Ama, o elle tutulur gözle görülür beden sadece bir dış kabuktur, ya da daha doğrusu, daha derin bir realitenin sınırlı ve çarpıtılmış bir algısıdır. Sizin doğal halinizde, Var'lığa bağlı olma hali içinde, bu daha derin realite her an, görünmez içsel beden, içinizdeki yaşam verici mevcudiyet olarak hissedilebilir. Böylece "bedende bulunmak" bedeni içten doğru hissetmek, bedenin içindeki yaşamı hissetmek ve böylece dışsal formun ötesinde olduğunu bilmektir.

Ancak, bu sizi büyük bir sessizlik ve huzur, ama aym zamanda büyük bir güç ve canlı bir yaşam âlemine daha da derin bir biçimde ulaştıracak içsel bir yolculuğun sadece başlangıcıdır. İlk başta, onu sadece geçici olarak, kısa süreler için yaşayabilirsiniz, ama onlar vasıtasıyla siz yabancı bir evrende -doğum ile ölüm arasında kısa bir süre kalan, kısa ömürlü hazlar yaşamasına izin verilip, bunu acının ve nihai yok oluşun izlediği- öylesine anlamsız bir parça olmadığınızı idrak etmeye başlarsınız. Dışsal formunuzun altında, siz akla hayale sığmaya-

cak, anlatılamayacak kadar engin, ölçüye sığmaz ve kutsal bir şeye bağlısıdır. O anlatılamaz, ama ben şimdi ondan söz ediyorum. Ben ondan sizi ona inandırmak için değil, onu bizzat kendiniz nasıl bilebileceğinizi göstermek için söz ediyorum.

Tüm dikkatinizi zihniniz aldığı sürece sizin Var'lıkla bağınız kesilir. Bu olduğunda -ve bu çoğu insan için sürekli olarak olur- siz bedeninizde değilsinizdir. Zihin tüm bilincinizi emer ve onu zihin malzemesine dönüştürür. Böylece siz düşünmeyi durduramazsınız. Kesintisiz bir biçimde düşünme ortak bir hastalık haline gelmiştir. O zaman siz tüm kimlik duygunuzu zihin faaliyetinden alırsınız. Kimliğiniz, artık Var'lıkta köklenmediğinden, incinmeye açık ve daima muhtaç -ve altta yatan hâkim duygu olarak korku yaratan- bir zihinsel yapı haline gelir. Bu durumda yaşamınızda gerçekten önemli olan bir şey eksiktir: daha derin benliğinizin -görünmez ve yok edilemez realitenizin\* farkındalığı.

Var'lığın bilincine varmak için, bilinci zihinden geri istemeniz, ona yeniden sahip çıkmanız gerekir. Bu sizin spiritüel yolculuğunuzdaki en asli, en gerekli görevlerden biridir. O daha önce yararsız, boş ve kesintisiz düşünme kapanına kısılmış büyük miktarlarda bilinci serbest bırakacaktır. Bunu yapmanın çok etkili bir yolu dikkatinizin odağını düşünmekten alıp, bedene -Var'lığın hemen, fiziksel bedene yaşam veren görünmez enerji alanı olarak hissedilebileceği yere- yöneltmektir.

## İçsel Bedenle Bağ Kurmak

Lütfen bunu şimdi deneyin. Bu uygulama için gözlerinizi kapamanız yararlı olabilir. Daha sonra, "bedende olma" doğal ve kolay hale geldiğinde, bu artık gerekli olmayacaktır. Dikkatinizi bedeninize yöneltin. Onu içten doğru hissedin. O canlı mı? Ellerinizde, kollarınızda, bacaklarınızda, ayaklarınızda, karnınızda, göğsünüzde yaşam var mı? Tüm bedeni kaplayan ve her

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

organa ve her hücreye canlı bir yaşam veren süptil eneiği alanını hissedebiliyor musunuz? Onu aynı anda bedeninizin her bölümünde tek bir eneiği alanı olarak hissedebiliyor musunuz? Birkaç dakika kadar içsel bedeninizin verdiği his üzerinde odaklanın. Onun hakkında düşünmeye başlamayın. Onu hissedin. Ona ne kadar çok dikkat verirsiniz, bu his o kadar berrak ve güçlü hale gelecektir. Bu her hücrenin sanki daha canlı bir hale gelmesi gibi bir his verecektir ve eğer siz güçlü bir görme duyusuna sahipseniz, bedeninizin ışıldamaya başladığını görebilirsiniz. Böyle bir görüntünün size geçici olarak yardımcı olmasına karşın, bu süreçte görüntüden çok hisse dikkat edin. Bir görüntü, ne kadar güzel ya da güçlü olursa olsun, çoktan form olarak tanımlanmıştır, dolayısıyla daha derin bir biçimde nüfuz edecek daha az alan vardır.

\* » \*

İçsel bedeniniz form'suz, sınırsız ve derinliğine erişilmez bir his verir. Siz daima onun daha derinlerine inebilirsiniz. Eğer bu aşamada çok şey hissedemiyorsanız, *hissedebildiğiniz* şeye dikkat edin. Belki sadece ellerinizde ya da ayaklarınızda hafif bir karıncalanma vardır. Şu an için bu yeterlidir. Sadece his üzerinde odaklanın. Bedeniniz canlanmaktadır. Daha sonra, biraz daha uygulama yapacağız. Lütfen şimdi gözlerinizi açın, ama çevrenize bakarken bile dikkatinizin bir kısmını bedenin içsel enerji alanında tutun. İçsel beden form kimliğiniz ile öz kimliğiniz, yani gerçek doğanız arasındaki eşikte yatar. Onunla temasınızı asla yitirmeyin.

\*\*\*

## İÇSEL BEDEN

### Beden Yoluyla Değişim-Dönüşüm

*Neden dinlerin çoğu bedeni suçlamış ya da yadsımıştır? Öyle görünüyor ki spiritüel arayışçılar bedeni bir engel, hatta günahkâr bir şey olarak görmüşlerdir.*

Neden "arayan"ların içinde çok azı "bulan" olmuştur?

Beden düzeyinde, insanlar hayvanlara çok yakındır. Tüm bedensel işlevlerimiz -haz, acı, solunum, yeme, içme, dışkılama, uyuma, bir eş bulup çiftleşme dürtüsü ve elbette doğum ve ölüm- hayvanlarla ortaktır. İnayet ve bir'lik halinden illüzyona düştükten (mecazi olarak cennetten kovulduktan) uzun bir zaman sonra, insanlar birden bir hayvan bedeni gibi görünen bir bedende uyandılar ve bunu çok rahatsız edici buldular. "Kendini aldatma. Sen bir hayvandan başka bir şey değilsin." Bu çok aşikâr bir gerçek gibi görünüyordu. Ama, bu katlanılması çok zor, çok rahatsız edici bir gerçektir. Adem ve Havva çıplak olduklarını görmüşlerdi ve korkmuşlardı. Hayvani doğalarının bilinçsiz yadsınması hemen başlamıştı. Güçlü içgüdüsel dürtüler tarafından ele geçirilip tam bilinçsizliğe geri dönme tehlikesi çok gerçek bir tehlikeydi. Sonra, bedenın belli bölümleri ve bedensel işlevlerle, özellikle cinsellikle ilgili ayıp ve yasaklar ortaya çıktı. Onların bilinçlerinin ışığı henüz -hayvani doğalarının içinde saklı olan tanrısalı, illüzyonun içindeki realiteyi bulmak için ona derinlemesine girmeyi bir yana bırakın- bu doğalarıyla dost olacak, onun *olmasına* izin verecek, hatta bu veçhelerinden zevk alacak kadar bile güçlü değildi. Böylece onlar yapmak zorunda oldukları şeyi yaptılar. Kendilerini bedenlerinden ayırmaya başladılar. Böylece, kendilerini sadece o, yani bir beden olmak yerine, bir bedene *sahip olarak* gördüler.

Dinler ortaya çıktıklarında, bu ayrılık "siz bedeniniz değilsiniz" inancı olarak daha da çok vurgulandı. Çağlar boyunca

ca Doğu'da ve Batı'da sayısız insan kurtuluşu ya da aydınlanmayı bedeni yadsıyarak bulmaya çalıştı. Bu duyusal hazları ve özellikle cinselliği yadsıma, oruç tutma ve diğer sofuluk (bedensel zevklerden sakınma) uygulamaları şeklini aldı. Onlar bedeni günahkâr olarak gördüklerinden onu zayıf düşürmek ya da cezalandırmak için bedene acı bile verdiler. Hıristiyanlık'ta, buna "nefsi köreltme" (bedensel istekleri bastırma) denirdi. Diğerleri trans hallerine girerek ya da beden-dışı deneyimlerin peşine düşerek bedenden kaçmaya çalıştılar. Birçokları bunu hâlâ yapıyorlar. Buda'nın bile altı yıl boyunca oruç tutma ve aşırı sofuca uygulamalar yoluyla bedeni yadsıdığı, ama bu uygulamadan vazgeçene dek aydınlanamadığı söylenir.

Gerçek şu ki şimdiye dek hiç kimse bedeni yadsıyarak ya da ona karşı çıkarak veya beden-dışı bir deneyimle aydınlanmamıştır. Beden-dışı bir deneyim çok çekici olabilir ve size fiziksel formdan kurtuluş halini kısa bir süre için hissettirebilir, ama sonunda daima esas değişim-dönüşüm işinin yer aldığı bedene dönmek zorundasınızdır. Değişim-dönüşüm beden *yoluyla* olur. Onsuz değil. İşte bu yüzden hiçbir gerçek üstat -zihne-bağlı takipçileri çoğunlukla böyle yapsalar da- asla bedenle savaşmayı ya da onu terk etmeyi savunmamıştır.

Bedenle ilgili kadim öğretilerin sadece belli bir bölümü varlığını sürdürmüştür, örneğin İsa'nın "tüm bedeniniz ışıkla dolacak" bildirimi gibi; ya da onlar efsaneler olarak varlıklarını sürdürmüşlerdir, örneğin, İsa'nın bedenini asla bırakmadığı, "cennete" onunla birlikte yükseldiği inancı gibi. Bugüne dek hemen hiç kimse bu bölümü ya da belli efsanelerin gizli anlamlarını anlamamıştır ve "siz bedeniniz değilsiniz" inancı dünyaya hâkim olarak bedenin yadsınmasına ve bedenden kaçma çabalarına götürmüştür. Böylece, arayış içindeki sayısız insanın spiritüel idrake erişmesi, aydınlanması ve "bulan" haline gelmesi engellenmiştir.

*Peki, bedenin önemiyle ilgili kayıp öğretileri yeniden bulmak ya da onları var olan bölümlerden yeniden oluşturmak mümkün müdür?*

Buna hiç gerek yoktur. Çünkü tüm spiritüel öğretiler aynı Kaynaktan çıkarlar. Bu anlamda, birçok farklı formda tezahür eden tek bir üstat vardır ve bu daima böyle olmuştur. Bir kez içimizdeki o Kaynağa eriştiğimizde, biz bu üstat oluruz. Ve ona içsel beden yoluyla ulaşırız. Tüm spiritüel öğretiler aynı Kaynaktan gelir ama, onlar bir kez söze ve yazıya döküldüklerinde bir sözcükler topluluğundan başka bir şey olmazlar. Ve bir sözcük -daha önce de söylediğim gibi- bü' işaret direğinden başka bir şey değildir. Tüm böyle öğretiler Kaynağa dönüş yolunu gösteren işaret direkleridir.

Ben daha önce bedeninizin içinde saklı Gerçek'ten söz etmiştim, ama şimdi üstatların kayıp öğretilerini sizin için tekrar özetleyeceğim -böylece işte size bir başka işaret direği. Lütfen bu sözleri okurken ya da dinlerken içsel bedeninizi hissetmeye çalışın.

## Beden Üzerine Bir Konuşma

Sizin yoğun fiziksel bir yapı olarak algıladığınız, beden denen ve hastalığa, yaşlanmaya ve ölüme maruz olan şey nihai olarak gerçek değildir; o siz değildir. O doğumun ve ölümün ötesinde bulunan asli realitenizin yanlış bir algılanışıdır, bu algılama zihninizin sınırlamalarından kaynaklanır; zihin Var'lık ile teması yitirdiğinden, ayrılığa olan illüzyoni inancının bir kanıtı olarak ve korku halini mazur göstermek için bedeni yaratır. Ama, bedeninize sırt çevirmeyin, çünkü -zihninizin illüzyoni yaratımı olarak algıladığınız- o geçicilik, sınırlılık ve ölüm simgesi içinde asli ve ölümsüz realitenizin ihtişamı gizlidir. Gerçeği ararken dikkatinizi başka yere yöneltmeyin, çünkü o be-

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

deninizden başka bir yerde bulunamaz.

Bedenle savaşmayın, çünkü böyle yaptığınızda kendi realitenizle savaşıyorsunuz demektir. Siz bedeninizsiniz. Sizin görüp dokunabildiğiniz beden sadece ince bir illüzyoni perdedir. Onun altında görünmez içsel beden bulunur, ki o Var'lığa, Tezahür-Etmemiş Yaşama bir giriş-kapısıdır. İçsel beden vasıtasıyla siz ayrılmaz bir biçimde bu tezahür-etmemiş, doğumsuz, ölümsüz, ebediyen var olan Bir Yaşam'a bağlısınızdır. İçsel beden yoluyla, siz ebediyen Tanrı ile bir'sinizdir.

\*\*\*

## İçinizde Derin Bir Biçimde Köklenin

Bunun anahtarı içsel bedeninizle kalıcı bir bağlantı içinde bulunmak, onu her zaman hissetmektir. Bu hızla derinleşecek ve yaşamınızı dönüşüme uğratacaktır. Siz bilincinizi içsel bedene daha fazla yönelttiğinizde, onun titreşim frekansı daha çok yükselecektir, bu bir elektrik düğmesini çevirip akımı arttırdığınızda loş bir ışığın daha parlak hale gelmesine benzer. Bu yüksek enerji düzeyinde, olumsuzluk artık sizi etkileyemez ve böylece siz yaşamınıza bu daha yüksek frekansı yansıtan yeni koşulları çekersiniz.

Eğer dikkatinizi bedende mümkün olduğunca çok tutarsanız, Şimdi'de demirlemiş olursunuz. Böylece kendinizi dış dünyada kaybetmezsiniz, kendinizi zihninizde kaybetmezsiniz. Düşünceler ve duygular, korkular ve arzular hâlâ belli bir dereceye kadar orada bulunabilirler, ama sizi ele geçirip yönetemezler.

Lütfen, şu anda dikkatinizin nerede bulunduğunu inceleyin. Siz şu anda ya beni dinliyor, ya da bir kitapta bu sözleri okuyorsunuz. Dikkatinizin odağı budur. Siz ayrıca çevrenizdeki şeylerin, diğer insanların vs. de göreceli olarak farkındasınız. Dahası, burada işittiğiniz ya da okuduğunuz şeyle ilgili

## İÇSEL BEDEN

bir zihinsel faaliyet, bir zihinsel yorum da olabilir. Ancak, tüm bunların *tüm* dikkatinizi masnetmesine gerek yoktur. Aynı zamanda içsel bedeninizle temasta olup olamayacağınızı görün. Dikkatinizin bir bölümünü içinizde tutun. Onun tümüyle dışarı akmasına izin vermeyin. Tüm bedeninizi, tek bir enerji alanı olarak, içten doğru hissedin. Bu tüm bedeninizle dinliyor ya da okuyor olmanız gibidir. Lütfen, gelecek günlerde ve haftalarda bunu uygulayın.

Tüm dikkatinizi zihne ve dış dünyaya vermeyin. Elbette yaptığınız şey üzerinde odaklanın, ama aynı zamanda mümkün olan her an içsel bedeni de hissedin. İçinizde köklenmiş halde kalın. Sonra bunun bilinç halinizi ve yaptığınız şeyin niteliğini, kalitesini nasıl değiştirdiğini gözlemleyin.

Herhangi bir yerde herhangi bir şeyi beklerken, bu zamanı içsel bedeni hissetmek için kullanın. Bu şekilde, trafik sıklığında, kuyruklarda beklemek çok zevkli hale gelebilir. Kendinizi Şimdi'den zihinsel olarak uzaklaştırmak, uzağa projekte etmek yerine, bedene daha derin bir biçimde girerek Şimdi'ye daha derinlemesine girin.

Böylece, bu içsel-beden farkındalığı sanatı tamamen yeni bir yaşam biçimine, Var'lık ile kalıcı bir birleşme haline dönüşecek ve bu yaşamınıza daha önce asla bilmediğiniz bir derinlik katacaktır.

Bedeninizde derin bir biçimde köklendiğinizde zihninizin gözlemcisi olarak orada mevcut olmak kolaydır. Bu şekilde, dışarıda her ne olursa olsun, sizi hiçbir şey sarsamaz.

Siz orada mevcut kalmadıkça -ki bedeninizde bulunmak daima bunun asli bir veçhesidir- zihniniz tarafından yönetilmeye devam edersiniz. Kafanızda bulunan, uzun bir zaman önce öğrendiğiniz o metin, zihninizin o koşullanması sizin ne düşüneceğinizi ve nasıl davranacağınızı belirleyecektir. Siz kısa süreler için ondan kurtulabilirsiniz, ama bu nadiren uzun bir süre olabilir. Bu özellikle bir şey "kötüye gittiğinde" ya da bir

kayıpla veya can sıkıcı bir durumla karşılaştığınızda geçerlidir. O zaman -zihinle-özdeşleşmiş bilinç halinin altında yatan tek temel duygu olan- korku tarafından harekete geçirilen koşullu tepkiniz istemdişi, otomatik ve tahmin edilebilir olacaktır.

Öyleyse, bu tür meydan okumalarla karşılaştığınızda, ki daima karşılaşırsınız, hemen içinize dönüp elinizden geldiği kadar bedeninizin içsel enerji alam üzerinde odaklanmaya bir alışkanlık haline getirin. Bunun uzun bir zaman alması gerekmez, sadece birkaç saniye yeter. Ama, bunu o meydan okumayla karşılaştığınız anda yapmanız gerekir. Her hangi bir erteleme koşullanmış bir zihinsel-duygusal tepkinin ortaya çıkıp, sizi ele geçirmesine izin verecektir. Siz bilincinizi zihninizden çekip, içinizde odaklanarak içsel bedeni hissettiğinizde anında sakinleşir ve orada mevcut hale gelirsiniz. Bu durumda bir karşılık vermeniz gerekiyorsa, bu karşılık o derin düzeyden gelecektir. Güneşin bir mum ışığından son derece daha parlak olması gibi, Varlıkta zihninizde olandan son derece fazla akıl ve zekâ vardır.

İçsel bedeninizle bilinçli bir temas içinde olduğunuz sürece, toprağa derinlemesine kök salmış bir ağaç, ya da derin ve sağlam temelli bir yapı gibi olursunuz. Yapı benzetmesi İsa tarafından -genelde yanlış anlaşılan- bir meselde kullanılmıştır. Bu meselde iki adam iki ev inşa eder. Adamlardan biri evini kumun üzerine, temelsiz bir biçimde kurar ve daha sonra gelen fırtına ve sel evi yıkıp götürür. Diğer adam ise toprağı *derin bir biçimde kazıp* kaya tabakasına ulaşır, evini bu temel üzerine kurar ve fırtına ve sel sırasında bu ev sapsağlam yerinde kalır.

## Bedene Girmeden Önce, Bağışlayın

*Ben dikkatimi içsel bedende odaklamaya çalıştığımda kendimi çok rahatsız hissettim. Bir heyecan, huzursuzluk ve mide bulantısı hissettim. Böylece sizin sözünü ettiğiniz şeyi deneyimleyemedim.*

Hissettiğiniz şey, büyük olasılıkla, bedene dikkatinizi vermeye başlayana dek farkında olmadığınız, öteden beri var olan bir duyguydu. Siz önce ona dikkatinizi vermedikçe, bu duygu onun altında daha derin bir düzeyde yatan içsel bedene girmenizi engelleyecektir. Dikkat sizin onun hakkında düşünmeye başlamanız anlamına gelmez. O sadece, duyguyu gözlemlemek, onu tam olarak hissetmek ve böylece onu olduğu gibi tanıyıp kabul etmek anlamına gelir. Bazı duygular öfke, korku, üzüntü vs. olarak kolayca tanımlanırlar. Bazı duygular tanımlamak ise çok daha zor olabilir. Bunlar belirsiz bir huzursuzluk, ağırlık ya çalıdaalma hissi, yani bir duygu ile fiziksel bir duyum arasında bir şey olabilirler. Her durumda, önemli olan sizin onu zihinsel olarak tanımlayıp etiketleyebilmeniz değil, onun hissini mümkün olduğunca çok fark edebilmenizdir. Dikkat değişim-dönüşümün anahtarıdır ve tam dikkat ayrıca kabul etmeyi de içerir. Dikkat bir ışık huzmesi gibidir, o bilincinizin odaklanmış gücüdür ve bu güç her şeyi kendisine -yani, bilince- dönüştürür.

Tam olarak işlev yapan bir organizmada, bir duygu çok kısa bir ömre sahiptir. O, Varlığımız yüzeyindeki geçici bir dalgalı gibidir. Ancak, siz bedeninizde bulunmadığınızda, bir duygu sizin içinizde günler, haftalar boyunca varlığını sürdürebilir, ya da birleşip acı-bedenini -içinizde yıllarca yaşayıp enerjinizden beslenen, sizi hasta ve mutsuz eden o asalağı- oluşturmuş benzer frekanstaki diğer duygulara katılabilir (bkz 2. Bölüm).

Öyleyse dikkatinizi duyguyu hissetmeye verin ve zihninizin duyguyu besleyen suçlama, kendine-acıma ya da içerleme gibi bir yakınma kalıbına tutunup tutunmadığını kontrol edin. Eğer durum böyleyse, bu sizin bağışlamadığınız anlamına gelir. Bağışlamama, çoğunlukla, başka bir insana ya da kendinize karşıdır, ama o zihninizin kabullenmeyi reddettiği herhangi bir -geçmiş, şimdiki ya da gelecekteki- duruma karşı da olabilir. Evet, geleceğe yönelik bir bağışlamama bile olabilir. Bu zihnin belirsizliği kabullenmeyi, geleceğin nihai olarak onun kon-



## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

trolünün ötesinde bulunduğunu kabullenmeyi reddetmesidir. Bağışlama yakınmayı bırakmak ve böylece üzüntüyü bırakmaktır. Bu, bir kez siz yakınmanızın sahte bir benlik duygusunu güçlendirmekten başka bir işe yaramadığını idrak ettiğinizde doğal bir biçimde gerçekleşir. Bağışlama yaşama direnmemek, yaşamın içinizden akmasına izin vermektir. Bunun alternatifleri ise acı ve ıstırap, yaşam enerjisinin akışının büyük ölçüde kısıtlanması ve birçok durumda da fiziksel hastalıktır.

Siz gerçekten bağışladığınız anda, zihninizin ele geçirmiş olduğu gücünüze yeniden sahip çıkmış olursunuz. Nasıl zihnin ürünü sahte benlik, ego, çekişme ve çatışma olmadan varlığını sürdüremezse, bağışlamama da zihnin tipik özelliğidir. Zihin bağışlayamaz. Bunu sadece *siz* yapabilirsiniz. Siz orada mevcut hale gelir, siz bedeninize girer, Var'lıktan yayılan güçle huzur ve sessizliği hissedersiniz. İşte bu yüzden İsa, "Tapmağa girmeden önce, bağışlayın," demiştir.

## Tezahür-Etmemiş-Olan'la Bağınız

*Mevcudiyet ile içsel beden arasında nasıl bir ilişki vardır?*

Mevcudiyet safbilinçtir, o zihinden, form dünyasından geri çekilip yeniden sahip çıkılmış bilinçtir. İçsel beden sizin Tezahür-Etmemiş-Olan'la bağınızdır ve en derin veçhesinde o Tezahür-Etmemiş-Olan'dır: ışığın güneşten yayıldığı gibi, bilincin ondan yayıldığı Kaynak. İçsel beden farkındalığı bilincin kökenini hatırlaması ve Kaynağa geri dönmesidir.

*Tezahür-Etmemiş-Olan, Var'lık ile aynı şey midir?*

Evet. *Tezahür-Etmemiş-Olan* sözcüğü, olumsuzlama yoluyla,

## İÇSEL BEDEN

söylenemez, düşünülemez ya da hayal edilemez. Olanı ifade etmeye çalışır. O onun ne *olmadığını* söyleyerek, onun ne *olduğunu* işaret eder. Öte yandan, *Var'lık* olumlu bir terimdir. Lütfen bu sözcüklere de bağlanmayın ya da onlara inanç bağlamayın. Onlar işaret-direklerinden başka bir şey değildir.

*Siz mevcudiyetin zihinden geri çekilip yeniden sahip çıkılmış bilinç olduğunu söylediniz. Kim yeniden sahip çıkmaktadır ?*

Siz. Ama, özünüzde siz bilinç *olduğunuzdan*, biz bunun "bilincin form rüyasından uyanışı" olduğunu da söyleyebiliriz. Bu sizin formunuzun bir anda bir ışık patlamasıyla ortadan kaybolacağı anlamına gelmez. Siz mevcut formunuz içinde devam edebilir, ancak içinizin derinliklerindeki form'suz ve ölümsüz olanın farkında olabilirsiniz.

*Bunun benim kavrayışımın çok ötesinde olduğunu itiraf etmiyorum, ancak daha derin bir düzeyde sizin neden söz ettiğinizi bilir gibiyim. Bu daha çok bir his gibi bir şey. Yoksa ben kendi kendimi aldatıyor muyum ?*

Hayır. *Hissetme* sizi gerçek kimliğinize *düşünme*'den daha çok yaklaştıracaktır. Ben size içinizin derinliklerinde zaten bildiğiniz bir şeyi söyleyemem. Siz belli bir içsel bağlantı aşamasına eriştiğinizde, gerçeği içtiğinizde onu hemen tanırırsınız. Eğer bu aşamaya henüz erişmemişseniz, beden-farkındalığı uygulaması gerekli olan derinleşmeyi meydana getirecektir.

## Yaşlanma Sürecini Yavaşlatmak

Bu arada, içsel beden farkındalığının fiziksel âlemde başka yararları da vardır. Bunlardan biri, fiziksel bedenin yaşlanma-

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

sının önemli ölçüde yavaşlamasıdır.

Dışsal beden normal olarak oldukça hızlı bir biçimde yaşlanır görünürken, içsel beden zamanla değişmez, sadece siz onu daha derin bir biçimde hissedebilir ve daha tam bir biçimde o olabilirsiniz. Eğer şu anda yirmi yaşındaysanız, içsel bedeninizin enerji alanı siz seksen yaşına geldiğinizde de aynı hissi verecektir. O aynı şekilde güçlü ve canlı olacaktır. Sizin alışılmış haliniz beden-dışında olmaktan ve zihninizde kapana kısılmış olmaktan çıkıp, bedende-olmaya ve Şimdi'de mevcut olmaya dönüştüğünde, fiziksel bedeniniz de kendini daha hafif, berrak ve canlı hissedecektir. Bu durumda bedende daha fazla bilinç olduğundan, onun moleküler yapısının yoğunluğu da gerçekten azalacaktır. Daha fazla bilinç, maddesellik-fiziksellik illüzyonunun azalması anlamına gelir.

Siz dışsal bedenden daha çok ebedi içsel bedenle özdeşleştiğinizde, anda-mevcudiyet sizin normal bilinç haliniz olduğunda ve geçmiş ile gelecek artık sizin dikkatinize hâkim olmadığında, artık psişenizde ve bedenin hücrelerinde zaman biriktirmezsiniz. Geçmişin ve geleceğin psikolojik yükü olarak zamanın birikimi hücrelerin kendini yenileme kapasitesini büyük ölçüde zayıflatır. Böylece eğer içsel bedende bulunuyorsanız, dışsal beden çok daha yavaş bir biçimde yaşlanacak ve o yaşlanırken bile ebedi özünüzün ışığı dışsal formunuzdan yayılacaktır, ve siz yaşlı bir insan gibi görünmeyeceksinizdir.

*Bunun bilimsel bir kanıtı var mı ?*

Bunu deneyin, o zaman bu kanıt siz *olacaksınız*.

## Bağışıklık Sistemini Güçlendirmek

Bu uygulamanın fiziksel âlemdeki bir başka yararı da siz bedeninizde bulunduğunuzda bağışıklık sisteminizin çok güçlen-

## İÇSEL BEDEN

mesidir. Bedeninize ne kadar çok bilinç getirirseniz, bağışıklık sisteminiz de o kadar güçlenir. Bu her hücrenin uyanıp sevinçten bayram yapmasına benzer. Beden sizin dikkatinizi ona vermenize bayılır. Bu ayrıca güçlü bir kendini-iyileştirme biçimidir. Çoğu hastalık siz bedeninizde mevcut değilken içeri sızar. Eğer efendi evde değilse, her türlü kuşkulu kişi orayı mekân tutacaktır. Siz bedeninizde bulunduğunuzda, istenmeyen konukların içeri girmeleri zor olacaktır.

Bu durumda sadece fiziksel bağışıklık sisteminiz güçlenmekle kalmaz, psişik bağışıklık sisteminiz de büyük ölçüde güçlenir. Psişik bağışıklık sisteminiz sizi başkalarının son derece bulaşıcı olan olumsuz zihinsel-duygusal güç alanlarından korur. Bedende bulunmak sizi bir kalkan oluşturarak değil, tüm enerji alanınızın titreşim frekansını yükselterek korur; böylece korku, öfke, depresyon vs. gibi daha düşük bir frekansta titreşen her şey şimdi neredeyse farklı bir realite düzeninde kalır. O artık bilinç alanınıza girmez, ya da eğer girerse, sizin artık ona direnmeniz gerekmez, çünkü o sizin içinizden geçip gider. Lütfen söylediğim şeyi öylesine kabul ya da ret etmeyin. Bunu bizzat kendiniz deneyin.

Bağışıklık sisteminizi güçlendirme ihtiyacı duyduğunuzda yapabileceğiniz basit ama güçlü bir şifa meditasyonu vardır. O özellikle bir hastalığın ilk belirtilerini hissettiğinizde yapılırsa etkili olur, ama eğer onu sık aralıklarla ve yoğun bir odaklanmayla yaparsanız ilerlemiş hastalıklarda da işe yarar. O ayrıca enerji alanınızı karıştıran herhangi bir olumsuzluk formunu da etkisiz kılabilir. Ancak, o anbean bedende bulunma uygulamasının yerine geçirilebilecek bir şey değildir; aksi takdirde, onun etkisi geçici olacaktır. İşte bu meditasyon:

Birkaç dakika boş kaldığınızda ve özellikle gece uykuya dalmadan önce son şey, ve sabah yataktan kalkmadan önce ilk şey olarak, bedeninizi bilinçle "doldurun." Gözlerinizi kapayın. Sırt üstü uzanın. Önce dikkatinizi bedeninizin değişik bölüm-

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

lerinde, ellerinizde, ayaklarınızda, kollarınızda, bacaklarınızda, karnınızda, göğsünüzde, başınızda vs. odaklayın. Yaşam enerjisini bu bölümlerin içinde mümkün olduğunca yoğun bir biçimde hissedin. Her bölüm üzerinde en az on-beş saniye kadar odaklanın. Sonra dikkatinizi bedeninizde, ayaklardan başa baştan ayaklara birkaç kez bir dalga gibi dolaştırın. Bunun sadece bir dakikanızı alması gerekir\*. Bundan sonra, içsel bedeninizi bir bütün olarak, tek bir enerji alanı olarak hissedin. Birkaç dakika kadar bu hissi sürdürün. Bu zaman esnasında yoğun bir biçimde mevcut olun, bedeninizin her hücresinde mevcut olun. Eğer zihin ara sıra dikkatinizi bedenden çekmeyi başarır ve siz kendinizi bir düşüncede kaybederseniz aldırmayın. Bunun olduğunu fark eder etmez, dikkatinizi yine içsel bedene yöneltin.

## Nefesin Sizi Bedene Sokmasına İzin Verin

*Zaman zaman, zihnim çok aktif olduğunda, o öyle bir devingenlik kazanıyor ki dikkatimi ondan uzaklaştırıp içsel bedeni hissetmem mümkün olmuyor. Bu özellikle bir endişe kalıbına girdiğimde vuku buluyor. Bu konuda ne yapmamı önerirsiniz?*

İçsel bedenle temas kurmakta zorlandığınız anlarda, önce nefes alıp verişiniz üzerinde odaklanmanız genelde daha kolay olur. Kendi başına güçlü bir meditasyon olan bilinçli nefes alıp verme sizi yavaş yavaş bedenle temasa sokacaktır. O bedeninize girip çıkarken, nefesi dikkatinizle takip edin. Her nefes alıp verişte karnınızın hafifçe genişleyip büzüldüğünü hissedin. Eğer gözünüzde canlandırmayı kolay buluyorsanız, gözlerinizi kapayın, ışıkla kuşatıldığınızı ya da ışıldayan bir maddeye, bir bilinç denizine gömüldüğünüzü görün. Sonra bu ışığı nefes alırken içinize çekin. Bu ışıldayan maddenin bedeninizi doldurduğunu ve onu da ışıldar hale getirdiğini hissedin. Sonra yavaş

## İÇSEL BEDEN

yavaş bu his üzerinde daha çok odaklanın. Şimdi siz artık bedeninizdesiniz. Bu sırada hiçbir görsel imgeye bağlanmayın.

\*\*\*

## Zihnin Yaratıcı Kullanımı

Eğer zihninizi belli bir amaçla kullanmanız gerekiyorsa, onu içsel bedeninizle birlikte kullanın. Ancak düşünce olmadan bilinçli olabiliyorsanız zihninizi yaratıcı bir biçimde kullanabilirsiniz ve bu hal içine en kolay bedeniniz vasıtasıyla girebilirsiniz. Her ne zaman bir yamta, bir çözüme, ya da yaratıcı bir fikre ihtiyaç duyarsanız, dikkatinizi içsel enerji alanınızda odaklayarak bir süre için düşünmeyi bırakın. Sessizliğin farkında olun. Yeniden düşünmeye başladığınızda, bu taze ve yaratıcı bir düşünme olacaktır. Herhangi bir düşünce faaliyeti içindeyken, birkaç dakikada bir düşünme ile içsel dinleme, içsel sessizlik arasında gidip gelmeyi bir alışkanlık haline getirin. Yani, sadece kafanızla değil, tüm bedeninizle düşünün.

\*\*\*

## Dinleme Sanatı

Bir başka insanı dinlerken, onu sadece zihninizle değil, tüm bedeninizle dinleyin. Dinlerken içsel bedeninizin enerji alanını hissedin. Bu dikkati düşünmeden uzaklaştırır ve sizin zihnin müdahalesi olmadan gerçekten dinlemenizi mümkün kılan sessiz bir yer, bir boşluk yaratır. Siz bu durumda diğer kişiye var olabileceği bir boşluk vermektесinizdir. Bu sizin verebileceğiniz en değerli armağandır. Çoğu kişi nasıl dinleyeceğini bilmez, çünkü onların dikkatinin büyük bir bölümü düşünme tarafından tutulmuştur. Onlar diğer kişinin söylediklerinden daha çok buna

dikkat verirler ve gerçekten önemli olan şeye, diğer kişinin sözcüklerin ve zihnin altındaki Var'lığına hemen hiç dikkat vermezler. Kuşkusuz, siz bir başkasının Var'lığını ancak kendi Var'lığınız vasıtasıyla hissedebilirsiniz. Bu sevgi olan bir'liğin idra-kinin başlangıcıdır. Var'lığın en derin düzeyinde, siz var olan her şeyle bir'sinizdir.

Çoğu insan ilişkisi esasen insanların birbirleriyle iletişimi-nden değil, zihinlerin birbiriyle ilişki ve etkileşiminden oluşur. Hiçbir ilişki bu şekilde gelişemez ve işte bu yüzden ilişkilerde bu kadar çok çatışma yaşanır. Zihin yaşamınızı yönettiğinde çatışma, mücadele ve sorunlar kaçınılmazdır. İçsel bedeninizle temasta olmak ise içinde ilişkinin gelişip çiçek açabileceği berrak bir düşünce-sizlik alanı yaratır.

7

## TEZAHÜR-ETMEMİŞ-OLANA GİRİŞ KAPILARI

### Bedene Derinlemesine Girmek

*Bedenimin içindeki, özellikle kollarımdaki ve bacaklarımdaki enerjiyi hissedebiliyorum, ama sizin daha önce önerdiğiniz gibi bedenime daha derinlemesine giremiyorum.*

Onu bir meditasyona dönüştürün. Bunun uzun sürmesi gerekmez. On-onbeş dakika yeter. Önce gelen telefonların ya da başka insanların sizi rahatsız edemeyeceği bir yere çekilin. Bir sandalyeye oturun, ama geriye yaslanmayın. Omurganızı dik tutun. Bu sizin uyanık kalmanıza yardımcı olacaktır. Ya da kendi sevdiğiniz meditasyon oturuşunu seçin.

Bedeninizin gevşemiş olduğundan emin olun. Gözlerinizi kapayın. Birkaç derin nefes alın. Karmınızdan doğru nefes alıp verin. Onun her nefes alıp verişte nasıl hafifçe genişleyip büzülüğünü gözlemleyin. Sonra bedenin tüm içsel enerji alanının farkında olun. Onun hakkında düşünmeyin, onu *hissedin*. Bunu yaparak, bilinci zihinden geri çekmiş, ona yeniden sahip çıkmış olursunuz. Eğer onu yararlı buluyorsanız, daha önce tarif ettiğim "ışık" imgelemesini kullanın.

İçsel bedeni berrak bir biçimde tek bir enerji alanı olarak

hissedebildiğinizde, eğer mümkünse, her türlü görsel imgeyi bırakın ve sadece his üzerinde odaklanın. Eğer yapabilirsiniz, ayrıca fiziksel bedenle ilgili hâlâ sahip olabileceğiniz her türlü görsel imajı da bırakın. Bu durumda geriye kalan tek şey her şeyi-kapsayan bir mevcudiyet ya da "var'lık" duygusudur ve içsel beden sınırsız olarak hissedilir. Sonra dikkatinizi bu hisse daha da derin bir biçimde verin. Onunla bir olun. Eneji alanı ile birleşin, öyle ki artık gözleyen ile gözlemlenen, siz ve beden arasında bir ayrılık kalmasın, böyle bir dualite algılanmasın. Bu durumda içsel ile dışsal olan arasındaki ayrım ve fark da ortadan kalkar, böylece artık ayrı bir içsel beden kalmaz. Siz bedene derinlemesine girerek, bedeni aşarsınız.

Bu saf Var'lık âleminde rahat ettiğiniz, istediğiniz kadar kaim; sonra yine fiziksel beden, nefes alıp verişinizin ve fiziksel duyuların farkına varın ve gözlerinizi açın. Birkaç dakika kadar çevrenizdeki şeylere meditatif bir biçimde, yani onları zihnen etiketlemeden bakın ve bu sırada içsel bedeni hissetmeye devam edin.

\*\*\*

Bu formsuz âleme girmek gerçekten özgürleştiricidir. O sizi formun ve formla özdeşleşmenin esaretinden kurtarır. O parçalara, çokluğa ayrılmadan önceki, ayrılıp farklılaşmamış hali içindeki yaşamdır. Biz ona Tezahür-Etmemiş-Olan, her şeyin görünmez Kaynağı, tüm varlıkların içindeki Var'lık diyebiliriz. O derin bir sessizlik ve huzur, ama aynı zamanda derin bir sevinç ve yoğun bir canlılık âlemidir. Siz orada mevcut olduğunuz her an bu Kaynaktan yayılan ışığa, saf bilince bir dereceye kadar "geçirgen" hale gelirsiniz. Ayrıca, ışığın gerçek sizden ayrı olmadığını, onun sizin ta özünüzü oluşturduğunu da fark edersiniz.

## Chi'nin Kaynağı

*Tezahür-Etmemiş-olan, Doğu'da chi, yani evrensel yaşam enerjisi denen şey midir ?*

Hayır, değildir. Tezahür-Etmemiş-Olan, chi'nin kaynağıdır. Chi bedeninizin içsel eneji alanıdır. O dışsal siz ile Kaynak arasındaki köprüdür. O tezahür etmiş olan, form dünyası ile Kaynak arasında bulunur. Chi bir nehre ya da bir enerji akımına benzetilebilir. Eğer bilincinizi derin bir biçimde içsel bedende odaklarsanız, bu nehri Kaynağına dek izliyor olursunuz. Chi devinimdir; Tezahür-Etmemiş-Olan devinimsizliktir. Siz mutlak bir devinimsizlik noktasına eriştiğinizde -ki o aslında yaşamla titreşmektedir- içsel bedenin ötesine, chi'nin ötesine, Kaynağın kendisine erişmiş olursunuz: Bu Tezahür-Etmemiş-Olan'dır. Chi, Tezahür-Etmemiş-Olan ile fiziksel evren arasındaki bağıdır.

Böylece, eğer siz dikkatinizi derin bir biçimde içsel bedende odaklarsanız, dünyanın Tezahür-Etmemiş-Olan'da eriyip kaybolduğu ve Tezahür-Etmemiş-Olan'ın -daha sonra dünya haline gelen- Chi eneji akımına dönüştüğü bu noktaya, bu tekilliğe erişebilirsiniz. Bu doğum ve ölüm noktasıdır. Bilinciniz dışa doğru yöneldiğinde, zihin ve dünya ortaya çıkar. O içe doğru yöneldiğinde, kendi Kaynağını idrak eder ve yuvaya, Tezahür-Etmemiş-Olana geri döner. Sonra, bilinciniz tezahür etmiş dünyaya geri döndüğünde, siz geçici olarak bıraktığınız form kimliğini yeniden üstlenirsiniz. Sizin bir isminiz, bir geçmişiniz, bir yaşam-durumunuz, bir geleceğiniz vardır. Ama, asli bakımdan siz eskiden olduğunuz kişi değilsinizdir: Siz içinde, "bu dünyaya ait olmayan" (aslında sizden ayrı olmadığı gibi, bu dünyadan da ayrı olmayan) bir realiteyi kısa bir süre için görmüşsünüzdür.

Şimdi bırakın spiritüel uygulamanız bu olsun: Yaşamı-

zı sürdürürken, dikkatinizin yüzde yüzünü dış dünyaya ve zihninize vermeyin. Dikkatinizin bir kısmını içinizde tutun. Ben bundan zaten söz ettim. Günlük faaliyetlerle meşgulken bile, özellikle insanlarla ilişkileriniz sırasında ya da doğayla ilişki kurarken içsel bedeni hissedin. Onun derinlerindeki sessizliği ve devinimsizliği hissedin. Kapıyı açık tutun. Yaşamınız boyunca Tezahür-Etmemiş-Olan'ın bilincinde olmak gerçekten mümkündür. Onu geri plânda bir yerde derin bir huzur duygusu, dışarıda her ne olursa olsun sizi asla terk etmeyen bir sessizlik ve devinimsizlik olarak hissedersiniz. Siz Tezahür-Etmemiş-Olan ile tezahür etmiş olan arasında, Tanrı ile dünya arasında bir köprü haline gelirsiniz. Bu bizim aydınlanma dediğimiz, Kaynağa bağlanma halidir.

Bu sözlerden Tezahür-Etmemiş-Olan'ın tezahür etmiş olan-dan ayrı olduğu izlenimini edinmeyin. Bu nasıl olabilir ki? O her formun içindeki yaşamdır, var olan her şeyin içsel özüdür. O bu dünyayı kaplar. Bunu açıklayayım.

## Rüyasız Uyku

Siz her gece derin rüyasız uyku aşamasına geçtiğinizde Tezahür-Etmemiş-Olana bir yolculuk yaparsınız. O aşamada Kaynakla birleşirsiniz. Ondan, tezahür etmiş dünyaya, ayrı formlar dünyasına döndüğünüzde bir süre size güç verecek olan yaşam enerjisini alırsınız. Bu enerji yemekten çok daha yaşamsal bir öneme sahiptir: "İnsan sadece eklemekle yaşamaz." Ama, rüyasız uykuda, siz ona bilinçli olarak girmezsiniz. Bedensel işlevlerin hâlâ sürüyor olmasına karşın "siz" artık o hal içinde mevcut değilsinizdir. Rüyasız uykuya tam bir bilinçle girmenin nasıl bir şey olacağını hayal edebilir misiniz? Bunu hayal etmek olanaksızdır, çünkü o hal hiçbir içeriğe sahip değildir.

Tezahür-Etmemiş-Olan, siz ona bilinçli olarak girene dek sizi özgürleştirmez. İşte bu yüzden İsa, "gerçek sizi özgürleştirecek," dememiş, onun yerine: "Siz gerçeği *bileceksiniz* ve gerçek sizi özgürleştirecek," demiştir. Bu kavramsal bir gerçek değildir. Bu formun ötesinde bulunan ebedi yaşamın gerçeğidir ve bu gerçek ya direkt olarak bilinebilir ya da hiç bilinemez. Ama, rüyasız uykuda bilinçli kalmaya çalışmayın. Bunu başarmanız pek mümkün değildir. Olsa olsa, rüya aşaması sırasında bilinçli kalabilirsiniz, onun ötesinde değil. Buna "aklı başında rüya görme" denir; bu ilginç, hatta büyüleyici bir şey olabilir, ama özgürleştirici değildir.

Öyleyse içsel bedeninizi Tezahür-Etmemiş-Olana girebileceğiniz bir kapı olarak kullanın ve bu kapıyı her zaman Kaynağa bağlı kalabilmeniz için açık tutun. İçsel beden söz konusu olduğunda, fiziksel bedeninizin genç mi yaşlı mı, zayıf mı güçlü mü olduğu hiç fark etmez. İçsel beden zamana bağlı değildir, o ebedidir. Eğer siz henüz içsel bedeni hissedemiyorsanız, diğer kapılardan birini kullanın (aslında, nihai olarak tüm kapılar bir'dir). Bu kapıların bazılarında daha önce söz etmişim, ama burada yine kısaca değineceğim.

## Diğer Kapılar

"Şimdi" ana kapı olarak görülebilir. O içsel beden de dahil, diğer her kapının asli bir veçhesidir. Siz yoğun bir biçimde Şimdi'de mevcut olmadan *bedeninizde* bulunamazsınız.

Zaman ve tezahür-etmiş-olan, zaman'sız-sonsuz Şimdi ve Tezahür-Etmemiş-Olan kadar, birbirine ayrılmaz biçimde bağlıdır. Siz yoğun şimdiki-an farkındalığıyla psikolojik-zamanı ortadan kaldırdığınızda, Tezahür-Etmemiş-Olan'ın hem direkt hem de dolaylı olarak bilincine varırsınız. Direkt olarak onu bilinçli mevcudiyetinizin -içeriksiz, sadece mevcudiyetin- parlaklığı ve gücü olarak hissedersiniz. Dolaylı olarak, onu duysal âlemde ve duysal âlem vasıtasıyla hissedersiniz. Bir başka deyişle, siz Tanrı-özünü her yaratıkta, her çiçekte, her taşta

hisseder ve "var olan her şeyin kutsal olduğunu" idrak edersiniz. İşte bu yüzden İsa, tamamen özünden ya da Mesih kimliğinden konuşarak, "Bir odunu parçaladığında, ben oradayım. Bir taşı kaldırdığında beni orada bulacaksın," demiştir.

Tezahür-Etmemiş-Olana açılan bir başka kapı da düşünmenin kesilmesiyle yaratılır. Bu bilinçli bir nefes almak ya da bir çiçeğe -zihinsel bir yorumun devreye girmeyeceği şekilde- yoğun bir uyanıklık hali içinde bakmak gibi çok basit bir şeyle başlayabilir. Kesintisiz düşünce akışında bir aralık yaratmanın birçok yolu vardır. Meditasyon da tümüyle bununla ilgilidir. Düşünce tezahür etmiş olan âlemin bir parçasıdır. Sürekli zihin faaliyetini sizi form dünyasında hapis tutar ve Tezahür-Etmemiş-Olan'ın bilincine varmanızı, kendinizdeki, her şeydeki ve tüm yaratıklardaki formsuz ve sonsuz Tanrı-özünün bilincine varmanızı önleyen donuk bir perde haline gelir. Siz yoğun bir biçimde *mevcut* olduğunuzda, elbette düşünmenin kesilmesiyle ilgilenmeniz gerekmez, çünkü zihin o zaman kendiliğinden durur. İşte bu yüzden ben Şimdi'nin diğer her kapının asli bir vechesi olduğunu söyledim.

Teslimiyet -yani, *olana* gösterdiğimiz zihinsel-duygusal direnci bırakmak- da Tezahür-Etmemiş-Olan'a açılan bir kapıdır. Bunun nedeni basittir: içsel direnme sizi diğer insanlardan, kendinizden, çevrenizdeki dünyadan ayırır. O ego'nun varlığını sürdürmesini sağlayan ayrılık hissini güçlendirir. Ayrılık hissi ne kadar güçlüyse, siz tezahür etmiş olana, ayrı formlar dünyasına o kadar çok bağlı olursunuz. Siz form dünyasına ne kadar çok bağlıysanız, form kimliğiniz de o kadar katı ve nüfuz edilemez hale gelir. Kapı kapalıdır ve siz içsel boyuttan, derinlik boyutundan ayrı düşmüşsünüzdür. Teslimiyet halinde, sizin form kimliğiniz yumuşar ve Tezahür-Etmemiş-Olan'ın içinizden parlayabileceği şekilde "geçirgen" hale gelir.

Yaşamınızda Tezahür-Etmemiş-Olana bilinçli olarak girmenizi sağlayacak bir kapı açmak size bağlı bir şeydir. İçsel

bedenin enerji alanıyla temasa geçin, yoğun bir biçimde mevcut olun, zihinle özdeşleşmeyi bırakın, *olana* teslim olun; bunların hepsi kullanabileceğiniz kapılardır, ama sizin içlerinden birini kullanmanız gerekir.

*Kuşkusuz, sevgi de bu kapılardan biri olmalı, öyle değil mi ?*

Hayır, değil. Kapılardan biri açılır açılmaz, sevgi içinizde bir liğin "his-idraki" olarak mevcut olur. Sevgi bir kapı değil, bir kapı *yoluyla* bu dünyaya gelen şeydir. Siz tamamen form kimliğinizin kapanına kısıtlı kaldığınız sürece, sevgi ortaya çıkmaz. Size düşen şey sevgiyi aramak değil, onun girebileceği bir kapı bulmaktır.

## Sessizlik

*Sözünü ettiklerinizden başka kapılar var mıdır ?*

Vardır. Tezahür-Etmemiş-Olan, tezahür etmiş olandan ayrı değildir. O bu dünyayı kaplar, ama o kadar iyi kılık değiştirmiştir ki hemen herkes onu gözden geçirir. Eğer siz nereye bakacağınızı bilerseniz, onu her yerde bulabilirsiniz. Her an bir kapı açılır.

Uzakta havlayan şu köpeği işitiyor musunuz? Ya da yanınızdan geçip giden kediye? Dikkatle dinleyin. Onda Tezahür-Etmemiş-Olan'ın mevcudiyetini hissedebiliyor musunuz? Hissedemiyor musunuz? Bunu seslerin ondan çıkıp yine ona döndüğü sessizlikte arayın. Seslerden daha çok sessizliğe dikkat edin. Dışarıdaki sessizliğe dikkat etmek içsel sessizlik yaratır: zihin sessizleşir. Bir kapı açılmaktadır.

Her ses sessizlikten doğar, sonra yine sessizlikte kaybolur ve varlığını sürdürdüğü sürece sessizlik tarafından kuşatılır. Sessizlik sesin var olmasını sağlar. O her sesin, her müzik

notasının, her şarkının, her sözcüğün aslında var olan, ama tezahür etmemiş bir parçasıdır. Tezahür-Etmemiş-Olan bu dünyada sessizlik olarak bulunur. İşte bu yüzden bu dünyada en çok sessizliğin Tanrı'ya benzediği söylenmiştir. Sizin yapmanız gereken tek şey ona dikkatinizi vermektir. Bir sohbet sırasında bile sözcüklerin arasındaki boşlukların, cümlelerin arasındaki kısa sessizliklerin bilincinde olun. Siz bunu yaparken, sessizlik boyutu içinizde büyür. Aynı anda kendi içinizde sessizleşmeden dışarıdaki sessizliğe dikkatinizi veremezsiniz. Dışarıda sessizlik, içte sessizlik. Böylece Tezahür-Etmemiş-Olan girersiniz.

## Uzay (Boşluk)

Nasıl hiçbir ses sessizlik olmadan var olamazsa, hiçbir şey de onun olmasına olanak veren uzay (boşluk) olmadan var olamaz. Her fiziksel nesne ya da beden hiçbir-şeyden gelmiştir, hiçbir-şey tarafından kuşatılır ve en sonunda hiçbir-şeye geri dönecektir. Sadece bu değil, her fiziksel bedenin içinde bile "bir şeylerden" çok daha fazla "hiçbir-şey" vardır. Fizikçiler bize madde-nin katılığının bir illüzyon olduğunu söylerler. Fiziksel bedeniniz de dahil olmak üzere, görünüşte katı madde bile neredeyse yüzde yüz boşluktur, büyüklükleriyle kıyaslandığında atomların arasındaki mesafeler çok geniştir. Dahası, her atomun içinde bile çoğunlukla boşluk vardır. Geriye kalan şey katı madde parçacıklarından çok, müzikal bir nota gibi bir titreşim frekansıdır. Budistler bunu 2500 yılı aşkın bir süredir bilirler. "Form boşluktur, boşluk formdur," der ünlü kadim Budist metinlerinden biri olan *Kalp sutrası*. Her şeyin özü boşluktur.

Tezahür-Etmemiş-Olan bu dünyada sadece sessizlik olarak bulunmaz; o aynı zamanda tüm fiziksel evreni -içten ve dıştan- uzay (boşluk) olarak kaplar. Bu da sessizlik kadar kolayca gözden kaçırılır. Herkes boşlukta yer alan şeylere dikkatini verir, ama boşluğun kendisine kim dikkat eder?

*Siz "boşluk"ya da "hiçbir-şey"in sadece hiçbir şey olmadığını, onun gizemli bir niteliğe sahip olduğunu ima eder görünüyorsunuz. Bu hiçbir-şey nedir ?*

Siz böyle bir soru soramazsınız. Zihniniz hiçbir-şeyi bir şeye dönüştürmeye çalışıyor. Siz onu bir şeye dönüştürdüğünüz anda gözden de kaçırmış olursunuz. Hiçbir-şey -yani, boşluk- Tezahür-Etmemiş-Olan'm bir duyuşal-algılama dünyasında dışsal bu fenomen olarak belirmesidir. Onun hakkında ancak bunu söyleyebiliriz ve bu bile bir tür paradokstur. O bir bilgi nesnesi haline gelemmez. Siz "hiçbir-şey" üzerine bir doktora yapamazsınız. Bilim adamları uzayı incelediklerinde, çoğunlukla onu bir şeye dönüştürür ve bu yüzden onun özünü tamamen gözden kaçıırırlar. Hiç de şaşırtıcı olmayan bir biçimde, son teori uzayın hiç de boş olmadığı, onun bir maddeyle dolu olduğudur. Bir kez siz bir teori bulduğunuzda, en azından bir başka teori ortaya çıkana dek, bu ilk teorinin doğruluğunu kanıtlayacak bir kanıt bulmak çok zor değildir.

"Hiçbir-şey," ancak onu kavramaya ya da anlamaya çalışmazsanız sizin için Tezahür-Etmemiş-Olan'a açılan bir kapı olabilir.

*Bizim burada yaptığımız onu anlamaya çalışmak değil mi ?*

Kesinlikle değil. Ben size Tezahür-Etmemiş-Olan'm boyutunu yaşamınıza nasıl getirebileceğinizi gösterecek işaret direkleri sunuyorum. Biz onu anlamaya çalışmıyoruz. Ortada anlayacak bir şey yok.

Boşluk hiçbir "mevcudiyete" sahip değildir. "Mevcut olmak" aslında "görülme" anlamına gelir. Siz boşluğu anlayamazsınız, çünkü o görülmez. O kendi başına bir mevcudiyete sahip olmamasına rağmen, başka her şeyin mevcut olmasına olanak verir. Aynı şekilde, sessizlik de bir mevcudiyete sahip



değildir, Tezahür-Etmemiş-Olan da.

Öyleyse eğer dikkatinizi boşluktaki nesnelerden çekip boşluğun kendisinin farkında olursanız ne olur? Bu odanın özü nedir? Mobilya, resimler vs. odanın *içindedir*, ama onlar oda değildir. Yer, duvarlar ve tavan odanın sınırlarını belirler, ama onlar da oda değildir. Öyleyse odanın özü nedir? Boşluk elbette. Onsuz bir "oda" olmazdı. Boşluk "hiçbir-şey" olduğundan, biz burada *olmayan* olandan daha önemli olduğunu söyleyebiliriz. Öyleyse tüm çevrenizde bulunan boşluğun farkında olun. Onun hakkında düşünmeyin. Onu olduğu gibi hissedin. Dikkatinizi "hiçbir-şeye" verin.

Siz bunu yaparken, içinizde bir bilinç değişimi meydana gelir. Bunun nedeni şudur: Boşluktaki mobilya, duvarlar vs. gibi nesnelerin içsel dengi (eşdeğeri) sizin zihin nesnelerinizdir: yani, düşünceler, duygular ve duyular. Ve boşluğun içsel dengi -tıpkı boşluğun her şeyin var olmasını sağlaması gibi- zihin nesnelerinizin var olmalarını sağlayan bilinçtir. Böylece, eğer siz dikkatinizi *şeylerden* -boşluktaki nesnelerden- geri çekerseniz, dikkatinizi otomatik olarak zihin nesnelerinizden de çekmiş olursunuz. Bir başka deyişle, siz bu yüzden boşluğu ya da sessizliği *hem* düşünüp *hem de* onun farkında olamazsınız. Çevrenizdeki boşluğun farkında olarak, aynı zamanda düşüncesizlik boşluğunun, safbilincin: Tezahür-Etmemiş-Olan'ın da farkında olursunuz. İşte boşluk üzerinde derin düşünceye dalmak sizin için böylece bir kapı olabilir.

Boşluk ve sessizlik aynı şeyin, aynı hiçbir-şeyin iki veçhesidir. Onlar içsel boşluğun ve içsel sessizliğin: tüm varoluşun sonsuz derecede yaratıcı rahminin bir dışsallaşmasıdır. Çoğu insan bu boyutun hiç bilincinde değildir. Onlar için hiçbir içsel boşluk, hiçbir sessizlik yoktur. Onlar dengesizdir. Bir başka deyişle, onlar dünyayı bilir, ya da bildiklerini düşünür, ama Tanrı'yı bilmezler. Onlar özlerinin bilincinde olmadan, sadece fiziksel ve psikolojik formları ile özdeşleşirler. Ve her form son

derece değişken ve gelgeç olduğundan, onlar korku içinde yaşarlar. Bu korku onların kendilerini ve diğer insanları derin bir biçimde yanlış algılamalarına, dünyayı çarpık bir biçimde görmelerine neden olur.

Eğer kozmik bir sarsıntı dünyanın sonunu getirseydi, Tezahür-Etmemiş-Olan bundan hiç etkilenmezdi. *Mucizeler Kursu* bu gerçeği güçlü bir biçimde ifade eder. "Gerçek olan hiçbir şey tehdit edilemez. Gerçek-olmayan hiçbir şey zaten mevcut değildir. Tanrı'nın huzuru da burada yatar."

Eğer siz Tezahür-Etmemiş-Olan ile bilinçli bir bağlantı içinde kalırsanız, tezahür etmiş olana ve onun içindeki her yaşam formuna formun ötesindeki Bir (Tek) Yaşam'm bir ifadesi olarak değer verir, sever ve derin bir biçimde sayarsınız. Siz ayrıca her formun bir gün yok olacağını ve dışarıdaki hiçbir şeyin sonuçta o kadar önemli olmadığını bilirsiniz. Siz İsa'nın deyişiyle, "dünyayı yenmiş," ya da Buda'nın deyişiyle, "diğer kıyıya geçmişsinizdir."

## Uzay ve Zamanın Gerçek Doğası

Şimdi şunun üzerinde düşünün: Eğer sessizlikten başka bir şey var olmasaydı, sessizlik sizin için mevcut olmayacaktı; siz onun ne olduğunu bilmeyecektiniz. Sadece ses ortaya çıktığında sessizlik de ortaya çıkar. Aynı şekilde, uzayda hiçbir nesne olmadan, sadece uzay var olsaydı, bu uzay da sizin için mevcut olmayacaktı. Kendinizi uzayın enginliğinde, çevrenizde hiçbir yıldız, hiçbir galaksi olmadan, sadece boşlukta süzülen bir<sup>1</sup> bilinç noktası olarak hayal edin. Birden, uzay artık engin bir genişliğe sahip olmayacaktı; o var bile olmayacaktı. Buradan oraya (bir nesne ile bir başka nesne arasında) hiçbir hız, hiçbir hareket olmayacaktı. Mesafe ve uzayın var olabilmesi için en azından iki başvuru noktasının bulunması gerekir. Bir iki olduğu anda ve Lao Tse'nin tezahür etmiş dünyayı adlandırdığı gibi,

"iki, on-bin şey olduğunda," uzay giderek daha engin hale gelir. Böylece dünya ve uzay aynı anda ortaya çıkar.

Hiçbir şey uzay olmadan *var olamazdı*, bununla birlikte uzay hiçbir-şey'dir. Evren oluşmadan önce, "büyük patlamadan" önce doldurulmayı bekleyen boş bir yer (uzay) yoktu. Hiçbir şey olmadığı gibi, hiçbir uzay-boşluk da yoktu. Sadece Tezahür-Etmemiş-Olan, yani Bir vardı. Bir "on-bin şey" olduğunda, birden uzay ortaya çıktı ve birçok şeyin var olmasına olanak verdi. O nereden gelmişti? O evrene yer sağlamak için Tanrı tarafından mı yaratılmıştı? Elbette değil. Uzay hiçbir-şey'dir, öyleyse o asla yaratılmamıştır.

Berrak bir gecede dışarı çıkıp gökyüzüne bakın. Çıplak gözle görebileceğiniz binlerce yıldız orada bulunanın son derece küçük bir bölümüdür. Bir milyar galaksinin varlığı çoktan en güçlü teleskoplarla saptanmıştır, her bir galaksi milyarlarca yıldız içeren bir "ada evren"dir. Ancak, daha da huşu verici olan şey uzayın kendisinin sonsuzluğu, tüm bu ihtişamın var olmasını sağlayan derinlik, sessizlik ve devinimsizliktir. Hiçbir şey uzayın akla hayale sığmaz genişliğinden ve sessizliğinden daha huşu verici ve görkemli olamaz; peki ama, o nedir ki? Boşluk, engin bir boşluk.

Evrenimizde zihin ve duyularımızla uzay olarak algıladığımız, bize uzay gibi görünen şey bizzat Tezahür-Etmemiş-Olan'ın dışsallaşmış halidir. O Tanrı'nın "bedenidir." Ve en büyük mucize şudur: Evrenin *var olmasını* sağlayan o sessizlik Ve enginlik sadece orada, uzayda değil, aynı zamanda sizin içinizdedir de. Siz bütünüyle, tamamen *mevcut olduğunuzda*, onunla düşüncesizliğin sessiz içsel boşluğu olarak karşılaşsınız, içinizde, o genişlik olarak değil, derinlik olarak engindir. Uzaysal genişlik nihai olarak sonsuz derinliğin bir yanlış algılanışıdır, ki sonsuz derinlik bir (tek) aşkın realitenin niteliğidir.

*Einstein'a göre, uzay ve zaman ayrı değildir. Ben bunu gerçek-*

*ten anlamıyorum, ama sanırım o zamanın uzayın dördüncü boyutu olduğunu söylüyor. O buna, "uzay-zaman sürekliliği"diyor.*

Evet. Sizin dışsal olarak uzay ve zaman diye algıladığınız şey nihai olarak illüzyondur, ama onlar bir gerçek çekirdeği içerirler. Onlar Tanrı'nın -sizin dışınızda, dışsal bir mevcudiyete sahiplermiş gibi algıladığınız- iki asli niteliği, sonsuzluk ve ebediyettir. Hem uzay hem de zaman, sizin içinizde, sizinkini olduğu gibi kendi gerçek doğalarını da açığa vuran içsel bir eşdeğere sahiptir. Uzay sizin içinizde sessiz, sonsuz derinlikte düşünce-sizlik âlemiyken, zamanın içsel eşdeğeri de mevcudiyettir, ebedi Şimdi'nin farkındalığıdır. Onların arasında hiçbir ayırım ve fark olmadığını da hatırlayın. Uzay ve zaman içinizde Tezahür-Etmemiş-Olan, yani düşünce-sizlik ve mevcudiyet olarak idrak edildiğinde, dışsal uzay ve zaman sizin için mevcut olmayı sürdürse de, çok daha az önemli hale gelir. Dünya da sizin için mevcut olmayı sürdürür, ama artık sizi bağlayıp sınırlayamaz.

Bu yüzden, dünyanın nihai amacı dünyada değil, dünyayı aşmakta yatar. Tıpkı uzayda hiçbir nesne bulunmasaydı uzayın bilincinde olamayacağınız gibi, Tezahür-Etmemiş-Olan'ın idrak edilmesi için de dünyaya ihtiyaç vardır. Şu Budist deyişini duymuş olabilirsiniz: "Eğer illüzyon olmasaydı, aydınlanma da olmazdı." Tezahür-Etmemiş-Olan kendini dünya ve nihai olarak da sizin *vasıtanızla* tanıyıp bilir. Siz evrenin ilahi amacının gerçekleşmesini sağlamak için buradasınız. *İşte siz bu kadar önemlisiniz!*

## Bilinçli Ölüm

Daha önce sözünü ettiğim rüyasız uykudan başka, istem dışı açılan bir başka kapı daha vardır. O fiziksel ölüm sırasında kısa bir süre için açılır. Yaşamınız sırasında spiritüel idrak için

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

tüm diğer fırsatları kaçırmış olsanız bile, beden öldükten hemen sonra sizin için son bir kapı açılacaktır.

Ölümün eşiğinden dönen insanların çoğu, bu deneyim sırasında bu kapıyı parlak bir ışık olarak gördüğünü bildirmiştir. Bu insanların birçoğu, o sırada vecit dolu bir dinginlik ve derin bir huzur hissettiğini de söylemiştir. *Tibet'in Ölüler Kitabı*'nda bu, "Boşluğun renksiz ışığının parlak ihtişamı" olarak tarif edilir ve bunun "sizin gerçek benliğiniz" olduğu bildirilir. Bu kapı çok kısa bir süre için açılır ve eğer siz yaşarken Tezahür-Etmemiş-Olan'ın boyutuyla karşılaşmamışsanız, büyük bir olasılıkla onu gözden kaçırabilirsiniz. Çoğu insan çok fazla direnç kalıntısı, çok fazla korku, duygusal deneyime çok fazla bağlılık, tezahür etmiş dünya ile çok fazla özdeşleşme taşır. Bu yüzden onlar kapıyı gördüklerinde, korkuyla geri döner ve sonra bilinçlerini yitirirler. Bundan sonra olup bitenin çoğu istemdişi ve otomatik olarak vuku bulur. Eninde sonunda, bir başka doğum ve ölüm devresi olacaktır. Onların mevcudiyetleri henüz bilinçli ölümsüzlük için yeterince güçlü değildir.

*Öyleyse bu kapıdan geçmek yok olmak anlamına gelmez...*

Tüm diğer kapılarda olduğu gibi, sizin parlak gerçek doğamz kalır, kişilik değil. Her durumda, kişiliğinizde gerçek olan ya da gerçek değere sahip olan her şey gerçek doğanızın içinizden yansımasıdır. Bu asla kaybolmaz. Değere sahip olan, *gerçek* olan hiçbir şey, asla kaybolmaz.

Ölüme yaklaşmak ve ölüm, yani, fiziksel formun çözülmesi daima spiritüel idrak için büyük bir fırsattır. Bu fırsat çoğunlukla trajik bir biçimde kaçırılır, çünkü biz gerçekten önemli olan her konuda olduğu gibi, ölüm konusunda da hemen hemen cahil olan bir toplumda yaşamaktayız.

Bakın, her kapı aslında bir ölüm kapısıdır: sahte benliğin

## TEZAHÜR-ETMEMİŞ-OLANA GİRİŞ KAPILARI

ölümü. Siz o kapıdan geçtiğinizde, kimliğinizi psikolojik, zihni-ürünü formunuzdan almayı da bırakırsınız. O zaman, tıpkı formla özdeşleşmenizin bir illüzyon olduğu gibi, ölümün de bir illüzyon olduğunu idrak edersiniz. İllüzyonun sonu: ölüm tümüyle budur. O sadece siz illüzyona sımsıkı sarıldığınız sürece acı vericidir.

## AYDINLANMIŞ İLİŞKİLER

### Şimdi'ye Bulunduğunuz Yerden Girin

*Ben daima gerçek aydınlanmanın bir erkekle kadın arasındaki sevgi ilişkisi dışında mümkün olmadığını düşünmüşümdür. Bizi yeniden bütün kılan şey bu değil midir? Bu gerçekleşene dek bir insanın yaşamı nasıl doyum verici olabilir ki?*

Sizin deneyiminizde bu doğru mu? Bu sizin başınıza geldi mi?

*Henüz değil, ama bu başka türlü nasıl olabilir ki? Bunun böyle olacağını biliyorum.*

Bir başka deyişle, siz zamanla gerçekleşecek bir olayın sizi kurtarmasını bekliyorsunuz. Bu üzerinde konuşup durduğumuz esas yanılgı değil midir? Kurtuluş bir başka yerde ya da zamanda değildir. O şimdi ve burada'dır.

*"Kurtuluş şimdi ve burada'dır" sözü ne anlama gelmekte? Ben bunu anlamıyorum. Ben kurtuluşun ne anlama geldiğini bile bilmiyorum.*

İnsanların çoğu fiziksel hazların ya da değişik psikolojik do-

yumların peşinden koşar, çünkü bunların onları mutlu edeceğine ya da korku ve yoksunluk hissinden kurtaracağına inanırlar. Mutluluk fiziksel haz yoluyla erişilen yüksek bir canlılık duygusu, ya da psikolojik bir doyum yoluyla erişilen daha güvenli ve daha tam bir benlik duygusu olarak algılanabilir. Bu bir doyumsuzluk ya da yetersizlik halinden kurtuluş arayışıdır. Değişmez biçimde, onların elde ettikleri her türlü doyum kısa ömürlüdür, böylece doyum koşulu bir kez daha şimdi ve burada'dan uzaktaki hayali bir noktaya projekte edilir. "Ben *şunu* elde ettiğimde ya da *bundan* kurtulduğumda mutlu olacağım." Bu, gelecekte kurtuluş illüzyonunu yaratan bilinçsiz zihin-durumudur.

Gerçek kurtuluş tam ve gerçek bir doyum, huzur ve yaşımadır. Bu gerçek kimliğiniz haline gelmektir, içinde karşıtı olmayan bir iyilik, kendi dışındaki hiçbir şeye bağlı olmayan bir Var'lık sevinci hissetmektir. O geçici bir deneyim olarak değil, kalıcı bir mevcudiyet olarak hissedilir. Teistik\* dilde, buna "Tanrı'yı bilmek" denir ve Tanrı burada kendi dışınızda bir şey olarak değil, en içteki özünüz olarak bilinir. Gerçek kurtuluş kendinizi var olan her şeyin varlığını ondan aldığı zaman'sız-sonsuz ve formsuz Bir Yaşam'm ayrılmaz bir parçası olarak bilmektir.

Gerçek kurtuluş bir özgürlük halidir; o korkudan, ıstıraptan, yoksunluk ve yetersizlik algılamasından, dolayısıyla da istemekten, ihtiyaç duymaktan, yakalamaktan, sıkıca tutunmaktan, yapışmaktan kurtuluştur. O kesintisiz bir biçimde düşünmekten, olumsuzluktan ve hepsinin üzerinde psikolojik bir ihtiyaç olarak geçmiş ve gelecekte kurtuluştur. Zihniniz size oraya buradan ulaşamayacağınızı söylüyor. O, özgür ve doyumlu olabilmemiz için bir şeylerin vuku bulması, ya da sizin şu ya da bu hale gelmeniz gerektiğini söylüyor. O aslında sizin zamana ihti-

\* teistik inanç: bir Tanrı'nın varlığı inancı, evreni yaratan ve yöneten bir Tann'nın varlığına inanma. (Ç.N.)

yacınız olduğunu, özgür ya da tamam olabilmek için önce bir şeyleri bulmanız, yapmanız, başarmanız, kazanmanız, bir şey olmanız gerektiğini söylüyor. Siz zamanı kurtuluşa götüren bir vasıta olarak görüyorsunuz, oysa gerçekte o kurtuluşla aranızdaki en büyük engeldir. Siz oraya şu anda bulunduğunuz yerden ve şu anki İçimliğinizle ulaşamayacağınızı, çünkü henüz tamam ya da yeterince iyi olmadığınızı düşünüyorsunuz, ama gerçek şu ki *şimdi ve burada* sizin oraya *ulaşabileceğiniz* tek noktadır. Siz oraya zaten orada *olduğunuzu* idrak ederek "ulaşırsınız." Siz Tanrı'yı, O'nu aramanız gerekmediğini idrak ettiğiniz anda bulursunuz. Öyleyse kurtuluşa giden *tek* bir yol yoktur: Her türlü koşul kullanılabilir, ama hiçbir belirli koşula ihtiyaç yoktur. Ancak, tek bir giriş noktası vardır: Şimdi. Bu anın dışında bir kurtuluş olamaz. Siz yalnız mısınız, yaşamınızda sevdiğiniz biri yok mu? Şimdi'ye oradan girin. Bir ilişki içinde misiniz? Şimdi'ye oradan girin.

Yapabileceğiniz ya da erişebileceğiniz ve sizi kurtuluşa bu andan daha çok yaklaştıracak hiçbir şey yoktur. Değerli her şeyin gelecekte bulunduğunu düşünmeye alışmış bir zihnin bunu kavraması güç olabilir. Geçmişte yaptığınız ya da size yapılan hiçbir şey de sizin *olana* evet demenizi ve dikkatinizi derin bir biçimde Şimdi'ye vermenizi engelleyemez. Siz bunu gelecekte yapamazsınız. Siz bunu ya şimdi yaparsınız ya da hiç yapamazsınız.

\*\*\*

## Sevgi / Nefret İlişkileri

Siz mevcudiyet bilinç frekansına girmedikçe, tüm ilişkiler, özellikle yakın ilişkiler derin bir biçimde kusurlu ve nihai olarak bozuk-işlevli olur. Onlar -örneğin, "aşık olduğunuzda"- bir süre kusursuz görünebilirler ama, değişmez bir biçimde, tartışmalar, çatışmalar, doyumsuzluk ve duygusal, hatta fiziksel şid-

det giderek artan bir sıklıkta meydana geldiğinde bu görünüşteki kusursuzluk bozulur. Öyle görünüyor ki, "sevgi ilişkilerinin" çoğu çok geçmeden sevgi/nefret ilişkilerine dönüşür. O zaman sevgi en ufak bir darbeye vahşi bir saldırıya, düşmanlık hissine ya da sevgisizliğe dönüşebilir. Bu normal bir durum olarak görülür. İlişki o zaman bir süre, birkaç ay ya da birkaç yıl boyunca "sevgi" ve nefret kutupları arasında gidip gelir ve bu size acı verdiği kadar haz da verir. Çiftlerin bu sevgi/nefret devrelerine bağımlı hale gelmeleri seyrek gölülen bir şey değildir. Onların dramları kendilerini canlı hissetmelerini sağlar. Ancak olumlu/olumsuz kutuplar arasındaki denge yitirildiğinde ve olumsuz, yıkıcı devreler giderek artan bir sıklıkta ve şiddetle meydana geldiğinde, ki bu er ya da geç olacaktır, o zaman çok geçmeden ilişki çöker.

Siz eğer olumsuz ya da yıkıcı devreleri ortadan kaldırırsanız, o zaman her şeyin iyi olacağını ve ilişkinin güzel bir biçimde gelişeceğini düşünebilirsiniz, ama ne yazık ki bu mümkün değildir. Kutuplar karşılıklı olarak birbirine bağlıdır. Siz biri olmadan diğerine sahip olamazsınız. Olumlu, içinde henüz ortaya çıkmamış olumsuzluğu taşır. Her ikisi de aslında aynı işlev-bozukluğunun farklı veçheleridir. Ben burada zihninin ötesinden kaynaklandığından karşıtı olmayan gerçek sevgiden değil, romantik ilişkilerden söz ediyorum. Sürekli bir hal olarak sevgi henüz -bilinçli insanlar kadar- narin görülen bir şeydir. Ancak, düşünce akışında bir kesinti, bir boşluk olduğunda kısa ve geçici sevgi anları yaşamak mümkündür.

Bir ilişkinin olumsuz yanı, elbette işlev-bozukluğu olarak, olumlu yandan daha kolayca görülüp tanınabilir. Ayrıca olumsuzluk kaynağını partnerinizde görüp tanımak kendinizde görmekten daha kolaydır. O birçok şekilde tezahür edebilir: sahiplenme, hükmetme, kıskançlık, kontrol etme, kendini geri çekme ve açığa vurulmamış içerleme, haklı olma ihtiyacı, duyarlılık ve kendi içine gömülme, duygusal talepler ve kurnazca

yönlendirme, tartışma dürtüsü, eleştirme, yargılama, suçlama ya da saldırı, öfke, ana-baba tarafından çektirilen geçmiş acının bilinçsiz intikamı, hiddet ve fiziksel şiddet.

Olumlu yanda, siz partnerinize "aşkınsınızdır." Bu başlangıçta çok derin bir doyum veren bir aşamadır. Siz kendinizi bu aşamada son derece canlı, yaşam dolu hissedersiniz. Varoluşunuz birden anlam kazanmıştır, çünkü birisi size ihtiyaç duymakta, sizi istemekte ve sizin kendinizi özel hissetmenizi sağlamaktadır ve siz de onun için aynı şeyi yapmaktasınız. İkiniz birlikteyken, kendinizi bütün hissedersiniz. Bu his öyle yoğunlaşabilir ki dünyanın geriye kalan kısmı sizin için önemini yitirebilir.

Ancak, siz bu yoğunluğun bir muhtaçlık ve bir tutunup yapışma niteliğine sahip olduğunu da fark etmiş olabilirsiniz. Siz diğer kişiye bağımlı hale gelmişsinizdir. O insan sizin üzerinizde bir uyuşturucu etkisi yapmaktadır. Siz bu uyuşturucuyu bulduğunuzda yükseklerde uçarsınız, ama onu bulamayacağınız olasılığı ya da düşüncesi bile sizi kıskançlığa, tahakküm etmeye, duygusal şantaj yaparak kurnazca yönlendirme girişimlerine, suçlamaya götürebilir; tüm bunlar onu kaybetme korkusundan kaynaklanır. Eğer bu insan sizi terk ederse, bu çok şiddetli bir düşmanlığa ya da çok derin bir üzüntü ve çaresizliğe neden olabilir. Bir anda, sevecen şefkat ve duyarlılık vahşi bir saldırıya ya da korkunç bir üzüntüye dönüşebilir. Sevgi şimdi nerededir? Sevgi bir anda kendi zıddına dönüşebilir mi? O aslında sevgi miydi, yoksa sadece bağımlı bir biçimde tutunup yapışma mıydı?

## Bağımlılık ve Bütünlük Arayışı

*Biz neden bir başka insana bağımlı hale geliriz?*

Romantik aşk ilişkisinin öylesine yoğun ve peşinden-koşulan bir

deneyim olmasının nedeni onun özgürleşmemiş ve aydınlanmamış hal içindeki insan durumunun bir parçası olan derin korku, ihtiyaç, yoksunluk ve eksiklik halinden bir kurtuluş sunar görünmesidir. Bu halin psikolojik olduğu gibi fiziksel bir boyutu da vardır.

Fiziksel düzeyde, siz besbelli ki bütün değilsinizdir ve asla olamazsınız: Siz ya bir erkek ya da bir kadınsınız, yani bütünün yansımanız. Bu düzeyde, bütünlük özlemi -yani, bir'liğe dönüş özlemi- erkek-dişi çekimi, erkeğin bir kadına, kadının bir erkeğe ihtiyaç duyması olarak tezahür eder. Bu zıt enerji kutbuyla neredeyse karşı konulmaz bir birleşme dürtüsüdür. Bu fiziksel dürtünün kökeni spiritüeldir: o, dualitenin son bulması bütünlük haline geri dönüş özlemidir. Siz fiziksel düzeyde bu hale en çok cinsel birleşme yoluyla yaklaşabilirsiniz. İşte bu yüzden o fiziksel âlemin sunabileceği en derin biçimde doyum verici deneyimdir. Ama, cinsel birleşme bütünlüğün geçici bir an için görülmesinden, bir vecit anından daha fazla bir şey değildir. Onu, bilinçsiz olarak, bir kurtuluş vasıtası olarak aradığınız sürece, dualitenin bitişini onun bulunamayacağı form düzeyinde aramaktasınızdır. Cennet size kısa bir an için gösterilmiş, ama orada kalmanıza izin verilmemiştir ve siz kendinizi yine ayrı bir bedende bulmuşsunuzdur.

Psikolojik düzeyde, yoksunluk ve eksiklik duygusu fiziksel düzeydekinden de büyüktür. Zihinle özdeşleştiğiniz sürece, benlik duygunuzu dışarıdan alırsınız. Yani, kimlik duygunuzu nihai olarak gerçek kimliğinizle hiçbir ilgisi olmayan şeylerden: toplumsal rolünüzden, malınızdan-mülkünüzden, dış görünümünüzden, başanlarınızdan, başarısızlıklarınızdan, inanç sistemlerinizden vs. alırsınız. Bu sahte, zihin-ürünü benlik, yani ego kendini savunmasız ve güvensiz hisseder ve daima özdeşleşeceği, kendisine var olduğu hissini verecek yeni şeyler arar. Ama, hiçbir şey ona kalıcı bir doyum verecek kadar yeterli değildir. Böylece, onun korkusu, yoksunluk ve muhtaçlık duygusu sürer.

Ama sonra o özel ilişki gelip çatar. O ego'nun tüm sorunlarını yanıtlar ve tüm ihtiyaçlarını karşılar görünür. En azından başlangıçta böyle görünür. Daha önce benlik duygunuzu aldığınız tüm diğer şeyler şimdi nispeten önemsiz hale gelir. Siz şimdi hepsinin yerine geçen, yaşamınıza anlam veren ve onun vasıtasıyla kimliğinizi tanımladığınız tek bir odak noktasına sahipsinizdir: bu, "aşık olduğunuz" kişidir. Artık umursamaz bir evrendeki kopuk bir parça değilsinizdir, ya da bu size böyle görünmektedir. Sizin dünyanız şimdi bir merkeze sahiptir: sevdiğiniz insan. Bu merkezin sizin dışınızda olduğu ve dolayısıyla benlik duygunuzu hâla dışarıdan almakta olduğunuz gerçeği ilk başta önemli görünmez. Önemli olan egosal halin tipik özellikleri olan, altta yatan eksiklik, korku, yoksunluk ve doyumsuzluk hislerinin artık olmamasıdır -yoksa bunlar hâlâ var mıdır? Onlar ortadan kalkmış mıdır, yoksa mutlu yüzeysel realitenin altında varlığını sürdürmekte midir?

Eğer ilişkilerinizde hem "sevgiyi," hem de sevginin zıddını -saldıyı, duygusal şiddeti vs.- yaşıyorsanız, o zaman büyük olasılıkla siz ego bağıllığını ve bağımlılık yaratan yapışmayı sevgiyle karıştırıyorsunuzdur. Siz partnerinizi bir an sevip de bir sonraki an ona saldıramazsınız. Gerçek sevginin bir zıddı, bir karşıtı yoktur. Eğer sizin "sevginizin" bir karşıtı varsa, o zaman o sevgi değil, ego'nun daha tam ve daha derin bir benlik duygusu için duyduğu güçlü ihtiyaçtır ve diğer insan bu ihtiyacı geçici bir süre için karşılar. O ego'nun kurtuluşun yerine geçirdiği şeydir ve kısa bir süre için kurtuluş duygusu verir.

Ancak bir nokta gelir, partneriniz sizin (daha doğrusu, egonuz'un) ihtiyaçlanmızı karşılamayacak şekilde davranır. Egosal bilincin asli bir parçası olan, ama "sevgi ilişkisi" tarafından örtülmüş olan korku, acı ve yoksunluk hisleri böylece tekrar ortaya çıkar. Diğer her bağımlılıkta olduğu gibi, uyuşturucu bulduğunuzda siz yükseklerde uçarsınız, ama değişmez bir biçimde, bir zaman gelir, artık uyuşturucu işe yaramaz olur. O

acı verici hisler yeniden ortaya çıktıklarında, onları eskisinden de daha güçlü bir biçimde hissedersiniz ve dahası, şimdi partnerinizi bu hislerin *nedeni* olarak algıyorsunuz. Bu sizin bu hisleri dışa projekte ettiğiniz ve diğer kişiye acınızın bir parçası olan vahşi bir şiddetle saldırdığınız anlamına gelir. Bu saldırı partnerinizin kendi acısını uyandırabilir ve o da size karşı saldırıda bulunabilir. Bu noktada ego hâlâ, bilinçsiz bir biçimde, saldırısının ya da kurnazca yönlendirme girişimlerinin partnerinizin davranışını değiştirmesini sağlayacak yeterli bir ceza olacağını ummaktadır, böylece o bu insanı yine acınızı örtmek için kullanabilecektir.

Her bağımlılık kendi acınızla yüzleşip onu aşmayı bilinçsiz olarak reddetmekten kaynaklanır. Her bağımlılık acıyla başlayıp acıyla biter. Bağımlı olduğunuz madde her ne ise -bu alkol, yemek, yasal ya da yasadışı uyuşturucular veya bir kişi olabilir\* siz acınızı örtmek için bir şeyi ya da birini kullanmaktasınız. İşte bu yüzden, başlangıçtaki mutluluk ve esrime duygusu geçtikten sonra aşk ilişkilerinde bu kadar çok mutsuzluk ve acı yaşanır. Acı ve mutsuzluğa neden olan bu ilişkiler değildir. Onlar sizin içinizde zaten bulunan acı ve mutsuzluğu *ortaya çıkarırlar*. Her bağımlılık bunu yapar. Her bağımlılık artık sizin işinize yaramadığı bir noktaya erişir; o zaman siz acıyı her zamankinden daha yoğun bir biçimde hissedersiniz.

Çoğu insanın daima şimdiki andan kaçmaya çalışıp kurtuluşu gelecekte aramasının bir nedeni budur. Eğer onlar dikkatlerini Şimdi'de odaklasalardı karşılaşılabilecekleri ilk şey kendi acılarıdır ve onların korktukları şey de budur. Ah, onlar Şimdi'de geçmiş ve onun acısını ortadan kaldıran mevcudiyet gücüne, illüzyonu yok eden realiteye erişmenin ne kadar kolay olduğunu bir bilebilselerdi. Onlar kendi realitelerine ne kadar yakın olduklarını, Tanrı'ya ne kadar yakın olduklarını bir bilebilselerdi...

Acıdan kaçınmak için ilişkilerden kaçınmak da bir çözüm

değildir. Acı yine de oradadır. Üç yıl boyunca ıssız bir adada yaşamak ya da odanıza kapanmak yerine, aynı süre içinde üç başarısız ilişki yaşamak sizi uyanmaya daha çok zorlayabilir. Ama, yalnızlığınıza yoğun bir mevcudiyet getirebilerseniz, bu da işe yarayacaktır.

\*\*\*

## Bağımlılık İlişkilerinden Aydınlanmış İlişkilere

*Biz bir bağımlılık ilişkisini gerçek bir ilişkiye dönüştürebilir miyiz?*

Evet. Mevcut olarak ve -dikkatinizi daha da derin bir biçimde Şimdi'ye verme yoluyla- bu mevcudiyeti yoğunlaştırarak: İster yalnız, ister bir partnerle birlikte yaşıyor olun, anahtar budur. Sevginin gelişebilmesi için, mevcudiyetinizin ışığının yeterince güçlü olması gerekir ki artık "düşünen" ya da acı-bedeni tarafından ele geçirilmeyin ve onları kendiniz sanmayın. Kendinizi düşünen'in altındaki Var'lık, zihinsel gürültünün altındaki sessizlik, acının altındaki sevgi ve sevinç olarak tanıyıp bilmek özgürlüktür, kurtuluştur, aydınlanmadır. Acı-bedeni ile özdeşleşmeyi bırakmak, acıya mevcudiyet getirmek ve böylece onu dönüşüme uğratmaktır. Düşünme ile özdeşleşmeyi bırakmak, düşüncelerinizin ve davranışınızın, özellikle de zihninizin tekrarlanan kalıplarının ve ego'nun oynadığı rollerin sessiz izleyicisi olmaktır.

Eğer siz ona "benlik" yatırımı yapmayı, onu "benliğiniz" sanmayı bırakırsanız, zihin zorlayıcı niteliğini yitirir, ki bu zorlayıcı nitelik temelde yargılamaya zorlanma ve böylece *olana* direnmedir, ve bu da çatışma, dram ve yeni acı yaratır. Aslında, bu yargılama *olamı* kabullenme yoluyla bırakıldığı anda, siz zihninizden özgürleşirsiniz. Böylece sevgiye, sevince, huzura yer



açarsınız. Önce kendinizi yargılamayı bırakırsınız, sonra da partnerinizi. Bir ilişkide değişim için en büyük katalizör, partnerinizi, yargılama ve herhangi bir biçimde değiştirme ihtiyacı duymadan, olduğu gibi kabul etmektir. Bu sizi hemen ego'nun ötesine götürür. Tüm zihin oyunları ve bağımlılıktan kaynaklanan tüm yapışma o zaman sona erer. Artık ortada hiçbir kurban ya da kurban edilen, hiçbir suçlayan ya da suçlanan yoktur. Bu ayrıca tüm karşılıklı-bağımlılığın, bir başkasının bilinçsiz kalıbına çekilip böylece onun sürdürülmesini sağlamanın da sonudur. O zaman siz ya -sevgiyle- ayrılırsınız, ya da birlikte Şimdi'ye -Var'lığa- giderek daha derin bir biçimde girersiniz. Bu, bu kadar basit olabilir mi? Evet, bu, bu kadar basittir.

Sevgi bir Var'lık halidir. Sevginiz dışarıda değil, içinizin derinliklerindedir. Siz onu asla yitiremezsiniz ve o sizi terk edemez. O bir başka bedene, bir dışsal forma bağlı değildir. Mevcudiyetinizin sessizliği içinde, siz kendi formsuz ve sonsuz realitenizi fiziksel formunuza yaşam veren tezahür-etmemiş yaşam olarak hissedebilirsiniz. O zaman aynı yaşamı diğer her insanın ve yaratığın içinin derinliklerinde hissedebilirsiniz. Siz form ve ayrılık perdesinin ötesine bakarsınız. Bu bir'liğin idrakidir. Bu sevgidir.

Tanrı nedir? Tüm yaşam formlarının altındaki ebedi Bir Yaşam. Sevgi nedir? Bu Bir Yaşam'ın mevcudiyetini kendi içinizde ve tüm yaratıkların içinde derin bir biçimde hissetmek. O olmak. Dolayısıyla, tüm sevgi Tanrı sevgisidir.

\*\*\*

Nasıl güneş ışığı seçici değilse, sevgi de seçici değildir. O tek bir insanı özel hale getirmez. O bir insanı seçip de diğerlerini dışlamaz. Dışlayıcı sevgi Tanrı sevgisi değil, ego "sevgisidir." Ancak, gerçek sevgiyi hissetmenin yoğunluğu değişebilir. Yaşamınızda sevginizi size diğerlerinden daha berrak ve yoğun bir bi-

çimde geri yansıtan biri olabilir ve eğer bu insan da size karşı aynı şeyi hissediyorsa, sizin onunla bir sevgi ilişkisi içinde bulunduğunuz söylenebilir. Sizi bu insana bağlayan bağ, sizi bir otobüste yanınızda oturan insana, ya da bir kuşa, bir ağaca, bir çiçeğe bağlayan aynı bağıdır. Sadece onun hangi yoğunluk derecesinde hissedildiği değişir.

Bir bağımlılık ilişkisinde bile, daha gerçek bir şeyin, karşılıklı bağımlılık yaratan ihtiyaçlarınızın ötesindeki bir şeyin parladığı anlar yaşanabilir. Bunlar sizin ve partnerinizin zihninin kısa bir süre için yatıştığı ve acı-bedeninin geçici olarak uyku halinde bulunduğu anlardır. Bu bazen fiziksel yakınlık sırasında, ya da her ikiniz de bir bebeğin doğum mucizesine veya bir ölümüne tanık olurken ya da ikinizden biri ciddi bir biçimde hasta olduğunda, yani zihni güçsüzleştiren bir durumda meydana gelebilir. Bu meydana geldiğinde, çoğunlukla zihnin altında gömülü bulunan Var'lığınız ortaya çıkar ve gerçek iletişimi mümkün kılan da budur.

Gerçek iletişim birleşmedir, bir'liğin idrak edilmesidir, ki bu da sevgidir. Çoğu kez bu, zihni ve onun eski kalıplarını dışarıda tutacak kadar mevcut kalabilmedikçe, hızla tekrar yitirilir. Zihin ve zihinle-özdeşleşme geri döner dönmez, siz yine kendiniz değil, kendinizin zihinsel bir imajı olursunuz ve yine ego ihtiyaçlarınızın karşılanmasını sağlamak için oyunlar ve roller oynamaya başlarsınız. Siz yine -bir insan gibi görünen, bir başka zihinle ilişki ve etkileşimde bulunan, "sevgi" denen bir oyunu oynayan- bir insan zihni olmuştunuzdur.

Kısa sevgi anlarının yaşanması mümkün olsa da, siz zihinle özdeşleşmekten kalıcı bir biçimde kurtulmadıkça ve mevcudiyetiniz acı-bedenini ortadan kaldıracak kadar yeterince yoğun olmadıkça, ya da siz en azından izleyici olarak orada mevcut olmadıkça sevgi gelişip çiçek açamaz. Siz ancak bunları yapabildiğinizde acı-bedeni sizi ele geçirip sevgiyi yok edemez.

## Spiritüel Uygulama Olarak İlişkiler

Egosal bilinç ve onun yarattığı tüm toplumsal, siyasi ve ekonomik yapılar çöküşün son aşamasına girerken, erkekler ile kadınlar arasındaki ilişkiler insanlığın şimdi kendisini içinde bulduğu derin kriz halini yansıtmaktadır. İnsanlar giderek zihinleriyle daha çok özdeşleşirken, çoğu ilişki Var'lıkta köklenmediğinden bir acı kaynağına dönüşmekte ve onlara sorunlar ve çatışma hâkim olmaktadır.

Milyonlarca insan şu anda yalnız ya da eşleri olmadan çocuklarıyla birlikte yaşamakta, yakın bir ilişki kuramamakta ya da geçmiş ilişkilerin delice dramını tekrarlamak istememektedir. Bazıları da zıt enerji kutbuyla birleşerek doyum bulma arayışıyla bir ilişkiden ötekine gitmekte, bir haz-ve-acı devresinden bir diğerine geçmektedir. Bazıları ise eşleriyle uzlaşmakta ve -çocukları ya da güvence uğruna, alışkanlığın zorlamasıyla, yalnız kalma korkusuyla, ya da bir başka karşılıklı "yararlı" anlaşmayla, hatta duygusal dramın heyecanına ve acıya bilinçsiz bağımlılıkla- olumsuzluğun hâkim olduğu bozuk-işlevli bir ilişkiyi sürdürmektedir.

Ancak, her kriz sadece tehlikeyi değil, fırsatı da temsil eder. Eğer ilişkiler -bu zamanda yaptıkları gibi- egosal zihin kalıplarını güçlendirip büyütüyor ve acı-bedenini aktive ediyorlarsa, neden bu olgudan kaçmaya çalışmaktansa onu kabul etmeye-elim? İlişkilerden kaçınmak ya da -sorunlarımıza bir çözüm ve ya doyum bulma vasıtası olarak- ideal bir eşin hayaletinin peşinden koşmak yerine, neden bu olguyla işbirliği yapmayalım? Her krizin içinde saklı fırsat, içinde bulunulan durumun tüm olguları tam olarak kabul ve tasdik edilene dek ortaya çıkmaz. Siz o olguları yadsıdığınız sürece, onlardan kaçmaya çalıştığınız ya da her şeyin farklı olmuş olmasını dilediğiniz sürece, fırsat penceresi açılmaz ve siz o durumun içinde kapana kısılsınız, ve bu durum ya aynı kalır ya da daha da kötüye gider.

Olguların kabul ve tasdik edilmesiyle birlikte onlardan bir dereceye kadar özgürleşme de gelir. Örneğin, siz uyumsuzluk bulunduğunu *bildiğinizde* ve bu "bilisi" barındırdığınızda, bilisiniz yoluyla yeni bir etken devreye girer ve bu durumda uyumsuzluk değişmeden kalmaz. Siz huzur içinde olmadığınızı bildiğinizde, *bilisiniz* huzursuzluğunuzu sevecen ve yumuşak bir kucaklayışla saran sessiz bir alan yaratır ve sonra bu huzursuzluğu huzura dönüştürür. İçsel değişim-dönüşüm söz konusu olduğunda, sizin onunla ilgili olarak *yapabileceğiniz* bir şey yoktur. Siz kendinizi dönüşüme uğratabar ve siz kesinlikle partnerinizi ya da bir başka insanı dönüşüme uğratabar. Sizin *yapabileceğiniz* tek şey değişim-dönüşümün meydana gelebileceği, inayet ve sevginin girebileceği bir alan, bir boşluk yaratmaktır.

\*\*\*

Öyleyse ilişkiniz yürümediğinde, o sizin ve partnerinizin içindeki "deliliği" ortaya çıkardığında, buna memnun olun. Bilinçsiz olan ışığa çıkarılmıştır. Bu bir kurtuluş fırsatıdır. Her an o amn, özellikle içsel halinizin bilisini barındırın. Eğer öfke varsa öfkenin olduğunu *bilin*. Eğer kıskançlık, savunmacılık, tartışma dürtüsü, haklı olma ihtiyacı, sevgi ve ilgi talep eden bir içsel çocuk, ya da herhangi bir duygusal acı varsa, o her neyse, o anın realitesini *bilin* ve bu bilisi tutun. İlişki o zaman sizin *sadhana'nız*, yani spiritüel uygulamanız haline gelir. Eğer partnerinizde bilinçsiz davranış gözlemlerseniz, onu bilisinizin sevecen kucaklayışı içinde tutun ki tepki göstermeyesiniz. Bilinçsizlik ve bilis uzun süre birlikte var olamaz; bilis bilinçsizliği sergileyen kişide değil de sadece diğer kişide bulunsun bile bu böyledir. Düşmanlığın ve saldırının ardında yatan enerji formu sevginin mevcudiyetini kesinlikle dayanılmaz bulur. Siz sadece partnerinizin bilinçsizliğine tepki gösterdiğinizde bile, kendiniz

bilinçsiz hale gelirsiniz. Ama sonra tepkinizi *bilmeyi* hatırladığınızda, hiçbir şey kaybedilmemiş olur.

İnsanlık büyük bir tekâmül baskısı altında bulunmaktadır, çünkü bu insan ırkı olarak varlığımızı sürdürebilmemizin tek yoludur, bu bizim tek şansımızdır. Bu durum yaşamınızın her veçhesini ve özellikle yakın ilişkilerinizi etkileyecektir. Daha önce ilişkiler asla şimdi olduğu kadar sorunlu ve çatışmak olmamıştır. Fark edebileceğiniz gibi, ilişkiler sizi mutlu etmek ya da size doyum vermek için yaşanmamaktadır. Eğer bir ilişki yoluyla kurtuluşa erişmenin peşinden koşmayı sürdürürseniz, tekrar tekrar düş kırıklığına uğrayacaksınız. Ama, eğer ilişkinin sizi mutlu etmek yerine, *bilinçlendirmek* için var olduğunu kabul ederseniz, o zaman siz bu dünyaya doğmak isteyen yüksek bilince uyumlanacaksınız. Eski kalıplara tutunanlar ise giderek artan bir acı, şiddet, karmaşa ve delilik yaşayacaklardır.

*Sanırım, sizin önerdiğiniz gibi bir ilişkiyi spiritüel bir uygulamaya dönüştürmek için iki kişi gerekir. Örneğin, benim kocam hâlâ eski kıskançlık ve kontrol kalıplarını sergiliyor. Ben bunu kendisine defalarca söyledim, ama o bunu göremiyor.*

Yaşamınızı spiritüel bir uygulamaya dönüştürmek için kaç kişi gerekir? Eğer eşiniz sizinle işbirliği yapmazsa buna aldırma-  
yın. Bu sandığınız kadar önemli değildir. Akıllılık, bilinç bu dünyaya sadece sizin vasitanızla gelebilir. Sizin aydınlanmak için dünyanın akıllı hale gelmesini, ya da bir başkasının bilinçlenmesini beklemeniz gerekmez. Aksi takdirde sonsuza dek bekleyebilirsiniz. Birbirinizi bilinçsiz olmakla suçlamayın. Siz tartışmaya başladığınız anda, zihinsel bir pozisyonla özdeşleşmiş, ve şimdi sadece o pozisyonu değil, aynı zamanda benlik duygunuz da savunuyor olursunuz. Ego devreye girmiştir. Siz bilinçsiz hale gelmişsinizdir. Zaman zaman, eşinize davranışının belli veçhelerini göstermeniz uygun olabilir. Eğer çok uyanık, çok

mevcut iseniz, bunu ego işe karışmadan, yani suçlamadan ya da karşı tarafı haksız çıkarmadan yapabilirsiniz.

Eşiniz bilinçsiz bir biçimde davrandığında, tüm yargıyı bir kenara bırakın. Yargılamak ya bir insanın bilinçsiz davranışını onun gerçek kimliğiyle karıştırmak, ya da kendi bilinçsizliğinizi bir başka insana projekte edip *bunu* onun gerçek kimliğiyle karıştırmaktır. Yargıyı bırakmak sizin işlev bozukluğunu ve bilinçsizliği gördüğünüzde tanımayacağınız anlamına gelmez. O, "tepki ve yargı olmak" yerine, "bilış olmak" anlamına gelir. Siz o zaman ya tepkiden tümüyle kurtulmuş olursunuz ya da tepki gösterebilir ama yine de bilış olabilirsiniz, bu tepkinin izlendiği ve olmasına izin verildiği alandır. Böylece, karanlıkla savaşmak yerine, ışığı getirirsiniz. İllüzyona tepki göstermek yerine, illüzyonu görür, ama aynı zamanda onun ötesini de görürsünüz. Bilış olmak her şeyin ve herkesin nasılsa öyle olmasına izin veren sevecen bir mevcudiyet alanı yaratır. Değişim-dönüşümün bundan daha büyük bir katalizörü yoktur. Eğer bunu uygularsanız, eşiniz hem *sizinle* hem de *bilinçsiz* kalamaz.

Eğer her ikiniz de ilişkinin spiritüel uygulamanız olması konusunda anlaşırısanız, bu çok daha iyidir. O zaman düşüncelerinizi ve hislerinizi birbirinize, onlar ortaya çıkar çıkmaz, bir tepki ortaya çıkar çıkmaz ifade edebilirsiniz, ki böylece ifade edilmemiş ya da kabul ve tasdik edilmemiş bir duygu veya yakınmanın güçlenip büyüyebileceği bir zaman aralığı yaratmamış olursunuz. Hissettiğiniz şeyi suçlamadan ifade etmeyi öğrenin. Eşinizi açık, savunmasız bir biçimde dinlemeyi öğrenin. Ona kendisini ifade etme fırsatı, alanı verin. Orada mevcut olun. Suçlama, savunma, saldırma -ego'yu güçlendirmek ya da korumak veya ego'nun ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamak için tasarlanmış tüm o kalıplar- o zaman gereksiz hale gelecektir. Başkalarına -ve kendinize- fırsat ve alan tanımak çok önemlidir. Onsuz sevgi gelişip çiçek açamaz. İlişkileri yıkan iki et-

keni ortadan kaldırdığınızda, yani acı-bedeni dönüşüme uğratıldığında ve artık zihinle ve zihinsel-pozisyonlarla özdeşleşmediğinizde ve eğer eşiniz de aynı şeyi yaparsa, siz ilişkinin çiçek açışının mutluluğunu yaşarsınız. Birbirinize kendi acınızı ve bilinçsizliğinizi yansıtmak yerine, karşılıklı bağımlılık yaratan ego ihtiyaçlarınızı doyuma uğratmak yerine, birbirinize içinizin derinliklerinde hissettiğiniz sevgiyi, var olan her şeyle bir' liginizi idrak ettiğinizde gelen sevgiyi yansıtırsınız. Bu zıddı, karıştı olmayan sevgidir.

Eğer siz özgürleştiğiniz halde eşiniz hâlâ zihni ve acı-bedeniyle özdeşleşiyorsa, bu -sizin için değil, ama eşiniz için- büyük bir meydan okuma olacaktır. Aydınlanmış bir insanla birlikte yaşamak kolay değildir, ya da daha doğrusu ego'nun bunu son derece tehdit edici bulması *çok* kolaydır. Unutmayın ki ego, kimliğinin dayalı olduğu ayrılık duygusunu güçlendirmek için sorunlara, çatışmaya ve "düşmanlara" ihtiyaç duyar. Aydınlanmamış eşin zihni, sabit pozisyonlarına direnilmediği için derin bir biçimde bozguna uğrayacaktır, bu da onların kolayca sarsılabilir ve zayıf hale gelmeleri, hatta tümüyle çökme "tehlikesiyle" karşı karşıya bulunmaları, bunun da benliğin kaybıyla sonuçlanması anlamına gelir. Acı-bedeni geri-besleme, tepki talep etmekte ve onu alamamaktadır. Tartışma, dram ve çatışma ihtiyacı karşılanmamaktadır. Ama, dikkatli olun: Karşılık vermeyen, geriye çekilmiş, duyarsız ya da hislerinden kopmuş bazı insanlar kendilerinin aydınlanmış olduklarını ya da en azından kendilerinde "hiçbir yanlışın bulunmadığım," tüm yanlışın partnerlerinde bulunduğunu düşünebilir ve diğerlerini de buna ikna etmeye çalışabilirler. Erkekler bunu kadınlardan daha fazla yapma eğilimindedirler. Onlar partnerlerini mantıksız ya da duygusal olarak görebilirler. Ama, eğer siz duygularınızı hissedebiliyorsanız, hemen altta yatan parlak içsel bedenden çok uzakta değilsinizdir. Eğer esasen zihninizde yaşıyorsanız, arasındaki mesafe çok daha büyüktür ve içsel bedene erişebilmek için

bilincinizi duygusal bedene yöneltmeniz gerekir.

Eğer bir sevgi ve sevinç yayını, tam bir mevcudiyet ve tüm varlıklara karşı bir açıklık yoksa, o zaman bu aydınlanma değildir. Bir başka gösterge de bir insanın zor ya da meydan okuyucu durumlarda veya işler "kötüye gittiğinde" nasıl davrandığıdır. Eğer sizin "aydınlanmanız" egosal bir kendini-aldatma ise, o zaman yaşam çok geçmeden size bilinçsizliğinizi -korku, öfke, savunmacılık, yargılama, depresyon vs. şeklinde- ortaya çıkaracak bir meydan okuma sunacaktır. Eğer siz bir ilişki içindeyseniz, meydan okumalarınızın birçoğu partneriniz kanalıyla gelecektir. Örneğin, bir kadına neredeyse tümüyle zihninde yaşayan duyarsız, karşılık-vermeyen erkek partneri tarafından meydan okunabilir. Erkek kadına -orada mevcut olmadığı için- onu *işitemeyişiyle*, ona dikkatini ve kendisini ifade etme fırsatını vermeyişiyle meydan okuyacak, onu böyle zorlayacaktır. İlişkide sevginin yokluğu -ki bu çoğunlukla kadınlar tarafından daha keskin bir biçimde hissedilir- kadının acı-bedenini aktive edecek ve böylece kadın partnerine saldıracak, onu eleştirip suçlayacak, haksız çıkaracaktır. Bu da bu kez *erkeğe* yapılan bir meydan okuma olacaktır. Erkek kendisini kadının acı-bedeninin -tümüyle haksız ve yersiz gördüğü- saldırısına karşı savunmak için, zihinsel-pozisyonlarında daha da derin bir biçimde siper alarak kendini haklı çıkarmaya, savunmaya ya da karşı saldırıda bulunmaya çalışacaktır. En sonunda bu erkeğin acı-bedenini de aktive edebilir. Her iki partner de böylece ele geçirildiğinde, derin bir bilinçsizlik, duygusal şiddet, vahşi saldırı ve karşı saldırı düzeyine erişilmiş olur. Bu durum her iki acı-bedeni de doyuma ulaşıp yeniden uyku haline girene dek yatışmayacaktır. Yatıştığı zaman da, ancak bir dahaki sefere dek yatışmış olacaktır.

Bu birçok olası senaryodan sadece birisidir. Erkek-kadın ilişkilerinde bilinçsizliğin ortaya çıkış biçimlerine dair birçok kitap yazılmıştır ve daha birçoğu da yazılabilir. Ama, daha önce

de söylediğim gibi, bir kez siz bu işlev-bozukluğunun kökenini anladığınızda, onun sayısız tezahürünü araştırmanız gerekmez.

Az önce tarif ettiğim senaryoya kısaca yeniden bakalım. Bu senaryonun içerdiği her meydan okuma aslında kılık değiştirmiş bir kurtuluş fırsatıdır. Gelişen işlev-bozukluğu sürecinin her aşamasında, bilinçsizlikten kurtuluş mümkündür. Örneğin, kadının saldırısı erkek için -zihniyle daha fazla özdeşleşmek, daha bilinçsiz hale gelmek yerine- zihinle özdeşleşme halinden çıkması, Şimdi'ye uyanması, mevcut olması için bir işaret olabiliirdi. Kadın da, acı-bedeni "olmak" yerine, kendisindeki duygusal acıyı izleyen biliş olabilir, böylece Şimdi'nin gücüne erişerek acının dönüşüme uğratılmasını başlatabilirdi. Bu acının zorlayıcı ve otomatik bir biçimde dışa projeksiyonunu önlerdi. Kadın o zaman hislerini partnerine ifade edebilirdi. Erkeğin onu dinleyeceğinin hiçbir garantisi yoktu elbette, ama bu erkeğe mevcut olması için iyi bir fırsat verecekti ve istem dışı bir biçimde eski zihin kalıplarıyla davranmayı içeren sağlıklı devreyi kıracaktı. Eğer kadın bu fırsatı kaçırmışsa, erkek -tepki olmak yerine- kadının acısına gösterdiği kendi zihinsel-duygusal tepkisini, kendi savunmacılığını izleyebilirdi. O sonra kendi acı-bedeninin aktive oluşunu izleyebilir, böylece duygularına bilinç getirebilirdi. Bu şekilde, berrak ve sessiz bir saf farkındalık alanı -biliş, sessiz tanık, izleyici- meydana gelirdi. Bu farkındalık acıyı yadsımaz, ancak onun ötesindedir. O acının var olmasına izin verir, ama aynı zamanda onu dönüşüme uğratır. O her şeyi kabul eder ve her şeyi dönüşüme uğratır. Böylece kadın için bir kapı açılmış olurdu ve kadın oradan geçip erkeğe o alanda kolayca katılabilirdi.

Eğer siz ilişkinizde sürekli olarak ya da en azından çoğunlukla mevcutsanız, bu partneriniz için en büyük meydan okuma olacaktır. O uzun bir süre sizin mevcudiyetinize dayanıp bilinçsiz kalmaz. Eğer o hazırsa, onun için açtığınız kapıdan geçip size o hal içinde katılacaktır. Eğer hazır değilse, siz

su ve yağ gibi birbirinizden ayrılacaksınız. Işık karanlıkta kalmak isteyen bir insan için çok acı vericidir.

## Kadınlar Aydınlanmaya Neden Daha Yakındırlar

*Aydınlanmanın önündeki engeller erkek ve kadın için aynı mıdır'?*

Evet, ama vurgulama farklıdır. Genel olarak konuşursak, bir kadın için bedenini hissetmek ve bedeninde bulunmak daha kolaydır, böylece o Var'lığa doğal olarak daha yakındır ve aydınlanmaya, potansiyel olarak, bir erkekte daha yakındır. İşte bu yüzden birçok kadim kültür (toplum) formsuz ve aşkın realiteyi temsil ya da tarif etmesi için, içgüdüsel olarak, dişi figürleri ya da benzetmeleri seçmiştir. O, çoğunlukla, yaradılıştaki her şeyi doğuran bir rahim ve form yaşamı sırasında onu yaşatıp besleyen şey olarak görülmüştür. Yazılmış en kadim ve derin kitaplardan biri olan *Tao Te Ching*'de, Var'lık olarak çevrilebilecek *Tao* sözcüğü "evrenin sonsuz, ebediyen var olan anası" olarak tarif edilir. Doğal olarak, kadınlar gerçekte Tezahür-Etmemiş-Olanı "bedenlediklerinden," ona erkeklerden daha yakındırlar. Dahası, tüm yaratıklar ve her şey eninde sonunda Kaynağa geri dönmelidir. "Her şey Tao'ya karışıp kaybolur. Sadece Tao varlığını sürdürür." Kaynak dişi olarak görüldüğünden, bu psikolojide ve mitolojide arşetipsel dişinin (dişi temel modelinin) aydınlık ve karanlık yanları olarak temsil edilir. Tanrıça ya da ilahi Ana iki veçheye sahiptir: O yaşam verir ve yaşamı geri alır.

Zihin devreye girip insanları ele geçirdiğinde, böylece onlar tanrısal özlerinin realitesiyle teması yitirdiklerinde, Tanrı'yı bir erkek figür olarak düşünmeye başladılar. Topluma erkek hükmetmeye başladı ve dişi erkekte aşağı ve küçük görüldü.

Ben tanrısal-olanm daha önce olduğu gibi dişi olarak temsil edilmesini, o temsil edilise geri dönmeyi önermiyorum. Ba-

zıları şimdi *Tanrı* yerine *Tanrıça* terimini kullanıyorlar. Onlar erkek ve dişi arasında uzun bir zaman önce kaybolmuş bir dengeyi yeniden sağlamaya çalışıyorlar ve bu iyidir. Ama, bu hâlâ bir temsil-etme, bir tasvir ve bir kavramdır, bu belki -tıpkı bir haritanın ya da bir işaret direğinin geçici olarak yararlı olması gibi- geçici olarak yararlı olabilir, ama siz tüm kavramların ve imgelerin ötesindeki realiteyi idrak etmeye hazır olduğunuzda bu bir yardımdan çok bir engel haline gelir. Bununla birlikte, şu da doğrudur ki, zihnin enerji frekansı esasen erkek olarak görünür. Zihin direnir, kontrolü ele geçirmek için savaşıyor, kullanır, kurnazca yönlendirir, saldırır, ele geçirmeye ve sahip olmaya çalışır. İşte bu yüzden geleneksel Tanrı ataerkil, kontrol eden bir otorite figürüdür; bu çoğunlukla, Eski Ahit'in önerdiği gibi, kendisinden korkmanız gereken öfkeli bir adamdır. Bu Tanrı insan zihninin bir projeksiyonudur.

Zihni aşır Var'lığın daha derin realitesine yeniden bağlanmak için çok farklı niteliklere ihtiyaç vardır: teslimiyet, yargılamama, yaşama direnmek yerine ona izin veren bir açıklık, her şeyi bilginizle sevecen bir biçimde kucaklama kapasitesi. Tüm bu nitelikler dişi prensiple çok daha yakından ilişkilidir. Zihin-enerjisi sert ve katıdır, oysa Var'lık-enerjisi yumuşak ve uysaldır, ama zihinden sonsuz derecede daha güçlüdür. Zihin uygarlığımızı yönetir, oysa Var'lık gezegenimizdeki ve onun ötesindeki tüm yaşamdan sorumludur. Var'lık görünür tezahürü fiziksel evren olan Zekânın ta kendisidir. Kadınların potansiyel olarak ona daha yakın olmalarına rağmen, erkekler de ona kendi içlerinde ulaşabilirler.

Bu zamanda, kadınların olduğu gibi erkeklerin de büyük çoğunluğu zihnin pençesinde bulunmaktadır: onlar "düşünen" ile ve acı-bedeniyle özdeşleşmişlerdir. Bu, kuşkusuz, aydınlanmayı ve sevginin gelişip çiçek açmasını engelleyen şeydir. Bazı bireysel durumlarda bunun tersi geçerli olsa ve bazı durumlarda iki etken eşit olabilse de, genel bir kural olarak, erkeklerin

önündeki büyük engel düşünen zihin, kadınların önündeki büyük engel ise acı-bedenidir.

## Ortak Dişi Acı-Bedenini Ortadan Kaldırmak

*Neden acı-bedeni kadınlar için daha büyük bir engeldir?*

Acı-bedeni, çoğunlukla, kişisel olduğu gibi ortak bir veçhede sahiptir. Kişisel veçhe bir insanın geçmişte çektiği duygusal acının birikmiş kalıntısıdır. Ortak veçhe ise binlerce yıl boyunca hastalık, işkence, savaş, katliam, acımasızlık, çılgınlık vs. sonucunda ortak insan psişesinde birikmiş acıdır. Her insanın kişisel acı-bedeni ayrıca bu ortak acı-bedenine katılır ve onu taşır. Ortak acı-bedeninde farklı iplikler vardır. Örneğin, aşırı derecede çatışma ve şiddet yaşamış belli ırklar ya da ülkeler diğerlerinden daha ağır bir ortak acı-bedenine sahiptirler. Güçlü bir acı-bedenine sahip olan ve onunla özdeşleşmeyecek kadar bilinçli olmayan her insan sadece, sürekli ya da belli aralıklarla duygusal acısını yeniden canlandırmaya zorlanmakla kalmaz, acı-bedeninin o sırada aktif ya da pasif olmasına bağlı olarak, kolayca şiddetin uygulayıcısı ya da kurbanı da olabilir. Öte yandan, onlar potansiyel olarak aydınlanmaya daha yakın da olabilirler. Kuşkusuz, bu potansiyel ille de gerçekleşecek değildir, ama eğer siz bir kabus görüyorsanız, sıradan bir rüyanın iniş çıkışlarını yaşayan bir insana kıyasla uyanma güdüsünü daha güçlü bir biçimde hissedeceksinizdir.

Her kadın, eğer tam bilinçli değilse, kendi acı-bedeninden başka, ortak dişi acı-bedeninden de payını alır. Bu, kısmen, kadınların binlerce yıl boyunca erkeklere boyun eğdirilmeleri, kölelik, sömürü, tecavüz, çocuk-doğurma, çocuğunu yitirme vs. sonucunda birikmiş bir acıdan oluşur. Ortak acı-bedeni başka zamanlarda da aktive olabilse de, birçok kadında bu duygusal ya da fiziksel acı âdet görmeden önce ve o dönem sırasında uy-

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

ku halinden uyanır. O yaşam enerjisinin bedenden özgürce akışını kısıtlar, ki âdet görme bunun fiziksel bir ifadesidir. Kısa bir süre bunun üzerinde durup, onun nasıl aydınlanma için bir fırsat haline gelebileceğini görelim.

Bir kadın, çoğunlukla, âdet döneminde acı-bedeni tarafından "ele geçirilir." O sizi kendisiyle bilinçsizce özdeşleşmeye kolayca çekebilecek son derece güçlü bir enerji birikimine sahiptir. O zaman siz içsel alanınızı işgal eden ve siz gibi görünen -ama, elbette kesinlikle siz olmayan, bir enerji alanı tarafından ele geçirilmiş olursunuz. O sizin kanalınızla düşünür, konuşur ve eylemde bulunur. Bu acı-bedeni ortaya çıkabilecek enerjiden beslenebilmek için yaşamınızda olumsuz durumlar yaratır. O, ne şekilde olursa olsun, daha fazla acı ister. Ben bu süreci daha önce anlatmıştım. O acımasız ve yıkıcı olabilir. O saf acıdır, geçmiş acıdır ve o siz değildir.

Şimdi tam bilinçli hale yaklaşan kadınların sayısı çoktan erkeklerin sayısını geçmiştir ve gelecek yıllarda bu sahnede daha da hızla büyüyecektir. Erkekler sonunda onlara yetişebilirler, ama uzun bir süre erkeklerin ve kadınların bilinçleri arasında bir uçurum olacaktır. Kadınlar doğuştan hakları olan ve dolayısıyla, onlara erkeklere olduğundan daha doğal biçimde gelen işlevi yeniden kazanmaktadırlar: bu işlev tezahür etmiş dünya ile Tezahür-Etmemiş-Olan arasında, fiziksellik ile ruh arasında bir köprü olmaktır. Şimdi sizin bir kadın olarak başlıca göreviniz acı-bedenim dönüşüme uğratmaktır ki o artık sizinle gerçek benliğiniz, özünüz arasına girmesin. Kuşkusuz, siz ayrıca aydınlanmanın önündeki diğer engel olan düşünen zihinle de başa çıkmak zorundasınız, ama acı-bedeniyle başa çıkarken ürettiğiniz yoğun mevcudiyet sizi zihinle özdeşleşmekten de kurtaracaktır.

Hatırlanacak ilk şey şudur: Siz kendinize acıdan bir kimlik oluşturduğunuz sürece, ondan kurtulamazsınız. Benlik duygunuzun bir bölümü duygusal acıma yatırım yaptığınız sürece,

## AYDINLANMIŞ İLİŞKİLER

siz o acıyı şifalandırmak için yaptığınız her girişime bilinçsiz olarak direnecek ya da onu baltalayacaksınız. Neden? Nedeni çok basittir, acı sizin asli bir parçanız haline geldiğinden, kendinizi eksiksiz bir biçimde korumak istersiniz. Bu bilinçsiz bir süreçtir ve onun üstesinden gelmenin tek yolu onu bilinçli hale getirmektir.

Acınıza bağlı olduğunuzu ya da daha önce öyle olduğunuzu birden görmek gerçekten şok edici bir idrak olabilir. Siz bunu idrak ettiğiniz anda, bu bağı da koparırsınız. Acı-bedeni bir varlık gibi sizin içinize geçici olarak yerleşmiş bir enerji alanıdır. O kapana kısılmış yaşam enerjisidir, o artık akmayan enerjidir. Kuşkusuz, acı-bedeni geçmişte vuku bulmuş belli şeylerden ötürü oradadır. O sizin içinizde yaşayan geçmiştir ve eğer siz onunla özdeşleşirseniz, geçmişle özdeşleşmiş olursunuz. Bir kurban kimliği geçmişin şimdi'den daha güçlü olduğu inancıdır, ki bu gerçeğin tam tersidir. O, diğer insanların ve onların size yapmış oldukları şeylerin, sizin şimdi kim olduğunuzdan, duygusal acımdan ya da gerçek benliğiniz olamamanızdan sorumlu oldukları inancıdır. Gerçek şu ki, var olan tek güç bu anda bulunur: O sizin mevcudiyetinizin gücüdür. Bir kez bunu bildiğinizde, şimdi içsel alanınızdan -başka kimsenin değil- *sizin* sorumlu olduğunuzu ve geçmişin Şimdi'nin gücüne üstün gelemeyeceğini de idrak edersiniz.

\*\*\*

Öyleyse özdeşleşme sizin acı-bedeniyle başa çıkmanızı engeller. Kurban kimliğini kişisel düzeyde bırakacak kadar yeterince bilinçli bazı kadınlar hâlâ ortak bir kurban kimliğine: "erkeklerin kadınlara yapmış oldukları şeylere" tutunmaktadırlar. Onlar haklı, aynı zamanda haksızdırlar. Ortak dişi acı-bedeninin büyük ölçüde erkeklerin kadınlara uyguladıkları şiddetten ve bin yılı aşkın süredir tüm dünyada dişi prensibin bastırılmış ol-

masından kaynaklandığı göz önüne alındığında, onlar haklıdır. Ama, eğer onlar kimlik duygularını bu olgudan alıyor, böylece kendilerini ortak bir kurban kimliğinde hapis tutuyorlarsa, haksızdırlar. Eğer bir kadın hâlâ öfkeye, içerlemeye ya da suçlamaya tutunuyorsa, acı-bedenine tutunuyor demektir. Bu ona rahatlatıcı bir kimlik duygusu, diğer kadınlarla bir dayanışma duygusu verebilir, ama bu aynı zamanda onu geçmişin esaretinde tutar ve özüne ve gerçek gücüne tam olarak erişmesini engeller. Eğer kadınlar erkekleri dışarlarsa, bu ayrılık duygusunu besler ve teşvik eder, dolayısıyla da ego'yu güçlendirir. Ve ego ne kadar güçlenirse, siz gerçek doğanızdan o kadar uzak kalırsınız.

Öyleyse acı-bedenini size bir kimlik vermesi için kullanmayın. Onu aydınlanma için kullanın. Onu bilince dönüştürün. Bunun için en iyi zamanlardan biri âdet dönemidir. İnanıyorum ki, gelecek yıllarda birçok kadın bu dönem esnasında tam bilinçli hale girecektir. Genelde, bu birçok kadın için bir bilinçsizlik dönemidir, çünkü o dönemde onlar ortak dişi acı-bedeni tarafından ele geçirilirler. Ancak, bir kez siz belli bir bilinç düzeyine eriştiğinizde, bunu tersine çevirebilir, bu dönemde bilinçsiz olmak yerine *daha* bilinçli olabilirsiniz. Ben bunun için gerekli temel işlemi daha önce tarif etmiştim, ama şimdi bunu tekrar, bu kez ortak dişi acı-bedenine göndermede bulunarak ele alacağım.

Adet dönemi yaklaşırken, "âdet-öncesi gerilimin" ilk belirtilerini, ortak dişi acı-bedeninin uyanışını hissetmeden önce çok uyanık olun ve bedeninizde mümkün olduğunca tam olarak bulunun. İlk belirti ortaya çıktığında, sizin onu, o sizi ele geçirmeden "yakalayacak" kadar uyanık olmamz gerekir. Örneğin, ilk belirti ani bir sinirlenme ya da bir öfke patlaması, veya tamamen fiziksel bir belirti olabilir. O her neyse, onu düşünüş ve davranışınıza hâkim olmadan önce yakalayın. Bu basitçe, dikkatinizin projektör ışığını ona yöneltmek anlamına ge-

lir. Eğer o bir duygu ise, onun ardındaki güçlü enerji birikimini hissedin. Onun acı-bedeni olduğunu bilin. Aynı zamanda, biliş olun; yani bilinçli mevcudiyetinizin farkında olun ve onun gücünü hissedin. Mevcudiyetinizi içine soktuğunuz her türlü duygu hızla yatışıp dönüşüme uğrayacaktır. Eğer o tamamen fiziksel bir belirti ise, ona verdiğiniz dikkat onun bir duygu ya da düşünceye dönüşmesini önleyecektir. Sonra uyanık olmaya devam edin ve acı-bedeninin bir sonraki işaretini bekleyin. O ortaya çıkar çıkmaz onu aynı şekilde yakalayın.

Daha sonra, acı-bedeni uyku halinden tamamen uyandı-ğında, bir süre, belki birkaç gün içinde dikkate değer bir karışıklık, bir çalkantı hissedebilirsiniz. Bu her ne şekil alırsa al-sın, orada mevcut kaim. Ona tüm dikkatinizi verin. İçinizdeki çalkantıyı izleyin. Onun orada olduğunu bilin. Bilişi tutun ve biliş olun. Unutmayın: acı-bedeninin zihnini kullanmasına ve düşünüşünüze hâkim olmasına izin vermeyin. Onu izleyin. Onun enerjisini direkt olarak, bedeninizin içinde hissedin. Bil-diğiniz gibi, tam dikkat tam kabullenme anlamına gelir.

Sürdürülen dikkat ve kabulle, değişim-dönüşüm geür. Tıp-kı ateşe atıldığında ateşe dönüşen bir odun parçası gibi, acı-be-deni parlak bilince dönüşür. "Adet dönemi o zaman sadece ka-dınlığınızın zevk ve doyum verici bir ifâdesi olmakla kalmaz, aynı zamanda yeni bir bilinç doğurduğunuz kutsal bir değişim-dönüşüm zamanı olur. Gerçek doğanız o zaman hem dişi veç-hesi içinde Tanrıça olarak, hem de erkek ve dişi dualitesinin ötesinde, aşkın veçhesi içindeki tanrısal Var'lık olarak parlar.

Eğer erkek partneriniz yeterince bilinçliyse, özellikle bu dönemde yoğun mevcudiyet frekansını barındırarak az önce ta-rif ettiğim uygulamada size yardımcı olabilir. Eğer siz acı-be-deniyle bilinçsiz özdeşleşmeye düştüğünüzde, ki başlangıçta bu olabilir ve olacaktır, partneriniz mevcut kalabilirse, siz onun mevcudiyet haline çabucak tekrar katılabilirsiniz. Bu âdet dö-nemi sırasında ya da diğer zamanlarda, acı-bedeni geçici olarak



sizi ele geçirdiğinde, partnerinizin onu gerçek sizle karıştırmayacağı anlamına gelir. Acı-bedeni ona saldırırsa bile, ki o büyük olasılıkla bunu yapacaktır, partneriniz ona o sanki "sizmişsiniz" gibi tepki göstermeyecek, kendi içine çekilmeyecek ya da savunmaya geçmeyecektir. Partneriniz yoğun mevcudiyet alanını barındıracaktır. Değişim-dönüşüm için bundan başka bir şeye ihtiyaç yoktur. Başka zamanlarda, siz onun için aynı şeyi yapabilecek ya da onun düşüncüyle özdeşleştiği zamanlarda dikkatini burada ve şimdi'ye vererek bilincini zihninden geri çekmesine yardım edebileceksiniz.

Bu yolla, aranızda saf, yüksek frekanslı ve kalıcı bir enerji alanı ortaya çıkacaktır. O alanda hiçbir illüzyon, hiçbir çatışma, *siz* olmayan, sevgi olmayan hiçbir şey varlığını sürdüremez. Bu sizin ilişkinizin tanrısal, kişilik-ötesi amacının gerçekleşmesidir. Ve o diğer birçok insanı da içine çekecek bir bilinç vorteksi haline gelecektir.

\*\*\*

## Kendinizle İlişkiden Vazgeçmek

*Bir insan tam bilinçli olduğunda, hâlâ bir ilişkiye ihtiyaç duyar mı? Bir erkek hâlâ bir kadına çekilir mi? Bir kadın hâlâ kendini bir erkek olmadan eksik hisseder mi?*

Aydınlanmış olun ya da olmayın, siz ya bir erkeksinizdir ya da bir kadın; yani, form kimliğiniz düzeyinde siz tamam değilsinizdir. Siz bütünün bir yansımanız. Bu tamam-olmayış erkeksi- dişi çekimi olarak, ne kadar bilinçli olursanız olun zıt enerji kutbuna çekilme şeklinde hissedilir. Ama, o içsel bağıllık hali içindeyken, siz bu çekimi yaşamınızın yüzeyinde ya da çevresinde bir yerde hissedersiniz. O hal içindeyken size olan her şey bir biçimde böyle hissedilir. Tüm dünya engin ve derin bir ok-

yanusun yüzeyindeki dalgacıklar gibi görünür. Siz o okyanusunuzdur ve elbette, siz aynı zamanda o dalgacıksınızdır, ama gerçek kimliğini okyanus olarak idrak etmiş bir dalgacıksınızdır ve bu enginlik ve derinlikle kıyaslandığında, dalgacıklar dünyası o kadar önemli değildir.

Bu sizin diğer insanlarla ya da partnerinizle derin bir ilişki kurmamanız anlamına gelmez. Aslında, siz *ancak* Var'lığın bilincinde olduğunuzda derin bir ilişki kurabilirsiniz. Var'lıktan yola çıktığınızda, form perdesinin ötesine odaklanabilirsiniz. Var'lıkta erkek ve dişi bir'dir. Formunuz belli ihtiyaçlara sahip olmayı sürdürebilir, ama Var'lığın hiçbir ihtiyacı yoktur. O zaten tamam ve bütündür. Eğer bu ihtiyaçlar karşılanmışsa, bu güzel bir şeydir, ama onların karşılanıp karşılanmama- ları sizin derin içsel haliniz için hiçbir fark yaratmaz. Böylece, aydınlanmış bir insanın, eğer erkek ya da dişi kutbun ihtiyacı karşılanmamışsa, varlığının dışsal düzeyinde bir eksiklik hissetmesi, ama aynı zamanda kendini içsel olarak tümüyle tamam, doyumlu ve huzurlu hissetmesi mümkündür.

*Bir eşcinsel olmak, aydınlanma konusunda bir yardım mı yoksa bir engel midir, ya da bu herhangi bir fark yaratır mı ?*

Erişkin yaşa yaklaşırken, cinselliğiniz hakkında kuşkuya düşmeniz ve sonra diğerlerinden "farklı" olduğunuzu keşfetmeniz sizi toplumsal olarak koşullanmış düşünce ve davranış kalıplarıyla özdeşleşmemeye zorlayabilir. Bu, bilinç düzeyinizi otomatik olarak -üyeleri tüm miras alınmış kalıpları sorgulama- dan benimseyen- bilinçsiz çoğunluğun üzerine yükseltecektir. Bu bakımdan, eşcinsel olmanın yardımı olabilir. Her ne nedenle olursa olsun, belli bir dereceye kadar bir grubun dışında kalan biri, diğerlerine "uymayan" biri ya da onlar tarafından reddedilen biri olmak yaşamınızı güçleştirir, ama aydınlanma söz konusu olduğunda, bu sizi avantajlı bir duruma sokar. Bu du-

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

rum sizi neredeyse zorla bilinçsizliğin dışına iter.

Öte yandan, eğer siz eşcinselliğinize dayalı bir kimlik duygusu geliştirirseniz, bir tuzaktan kaçıp diğerine düşmüş olursunuz. Bu durumda kendinizi eşcinsel olarak gördüğünüz zihinsel bir imajın buyurduğu rolleri ve oyunları oynayacaksınız. Ve böylece bilinçsiz olursunuz. Gerçek-dışı olursunuz. Ego maskenizin altında, çok mutsuz olursunuz. Eğer bu sizin başınıza gelirse, eşcinsel olmak bir engel haline gelecektir. Ama, elbette, daima bir başka şans elde edersiniz. Ağır mutsuzluk büyük bir uyandırıcı olabilir.

*Bir başka insanla doyum verici bir ilişki kurabilmek için önce kendinizle iyi bir ilişki kurmanız ve kendinizi sevmeniz gerekmez mi?*

Eğer yalnızken kendinizle huzur içinde değilseniz, bu huzursuzluğu örtmek için bir ilişki arayacaksınız. Huzursuzluğun o zaman bu ilişki içinde bir başka biçimde yeniden ortaya çıkacağından emin olabilirsiniz ve siz büyük olasılıkla bundan partnerinizi sorumlu tutacaksınız.

Gerçekten yapmanız gereken tek şey, içinde bulunduğunuz an'ı bütünüyle kabul etmektir. O zaman şimdi ve burada huzur içinde ve kendinizle huzur içinde olursunuz.

Ama, sizin aslında kendinizle bir ilişkiye ihtiyacınız var mıdır? Neden sadece kendiniz *olamıyorsunuz*? Kendinizle bir ilişkiniz olduğunda, kendinizi "ben" ve "kendim", özne ve nesne olarak ikiye bölmüş olursunuz. Zihnin-yarattığı dualite yaşamınızdaki tüm gereksiz karmaşıklığın, tüm sorunların ve çatışmanın asıl nedenidir. Aydınlanma hali içinde, siz kendinizsinizdir, "siz" ve "kendiniz" birleşip bir olursunuz. Siz kendinizi yargılamaz, kendiniz için üzülmez, kendinizle gurur duymaz, kendinizi sevmez, kendinizden nefret etmezsiniz. Kendini-düşünen bilincin neden olduğu bölünme şifa bulmuştur. Artık

## AYDINLANMIŞ İLİŞKİLER

ortada sizin korumanız, savunmanız ya da beslemeniz gereken bir "benlik," bir "kendim" yoktur. Siz aydınlandığınızda, artık bir ilişkiye sahip olmazsınız: bu kendinizle, kendi-benliğinizle ilişkidir. Bir kez siz bunu bıraktığınızda, tüm diğer ilişkileriniz sevgi ilişkileri olacaktır.

## MUTLULUĞUN VE MUTSUZLUĞUN ÖTESİNDE HUZUR VARDIR

### İyi ve Kötünün Ötesindeki Yüksek İyilik

*Mutluluk ile iç huzuru arasında bir fark var mıdır ?*

Evet. Mutluluk olumlu olarak algılanan koşullara dayanır; iç huzuru buna dayanmaz.

*Yaşamımıza sadece olumlu koşulları çekmek mümkün değil midir? Eğer tutumumuz ve düşüncelerimiz daima olumlu ise, daima olumlu olaylar ve durumlar yaratırız, öyle değil mi?*

Neyin olumlu neyin olumsuz olduğunu gerçekten biliyor musunuz? Tam tabloyu görebiliyor musunuz? Birçok insan için sınırlanma, başarısızlık, kayıp, hastalık ya da her türlü acı en büyük öğretmen olmuştur. O onlara sahte benlik-imajlarını ve yüzeysel, ego'nun-buyurduğu hedefleri ve arzuları bırakmayı öğretmiştir. O onlara derinlik, alçak gönüllülük ve şefkat kazandırmıştır. O onları daha *gerçek* hale getirmiştir.

Her ne zaman başınıza olumsuz bir şey gelse, o sırada bunu göremesiniz de, onun içinde saklı derin bir ders vardır. Kısa süren bir hastalık ya da bir kaza bile size yaşamınızda ne-

yin gerçek olduğunu, neyin olmadığını, nihai olarak neyin önemli neyin önemsiz olduğunu gösterebilir.

Daha yüksek bir perspektiften görüldüğünde, koşullar daima olumludur. Daha kesin konuşmak gerekirse, onlar ne olumlu ne de olumsuzdur. Onlar oldukları gibidir. Ve siz *olanı* tümüyle kabul ederek yaşadığınızda -ki bu akıllıca yaşamamanın tek yoludur- artık yaşamınızda "iyi" ya da "kötü" diye bir şey olmaz. Sadece -"kötüyü" de içeren- yüksek bir iyilik (en yüksek hayır) vardır. Ancak, zihnin perspektifinden görüldüğünde, iyi-kötü, hoşlanma-hoşlanmama, sevgi-nefret vardır. Böylece, Kutsal Kitabın Yaratılış (Tekvin) bölümünde, Adem ve Havva'nın "iyi ve kötü bilgisinin ağacının meyvesini yediklerinde cennetten kovuldukları" bildirilir.

*Bu bana yadsıma ve kendini-aldatma gibi geliyor. Benim ya da bir yakınımın başına korkunç bir şey -bir kaza, hastalık, bir acı ya da ölüm- geldiğinde, ben o kötü bir şey değilmiş gibi davranabilirim, ama bu onun kötü bir şey olduğu olgusunu değiştirmez, öyleyse onu neden yadsımalı ki?*

Siz o kötü bir şey değilmiş gibi davranmazsınız. Siz onun olduğu gibi olmasına izin verirsiniz, o kadar. Bu "olmasına izin verme" sizin zihni, onun olumlu-olumsuz kutuplarını yaratan direnme kalıplarıyla birlikte aşmanızı sağlar. Bu bağışlamanın asli veçhesidir. Şimdiyi bağışlamak geçmiş bağışlamaktan daha da önemlidir. Eğer siz her an'ı bağışlarsanız -onun olduğu gibi olmasına izin verirsiniz- o zaman daha ileride bağışlanması gereken bir içerleme birikimi olmayacaktır.

Unutmayın ki biz burada mutluluktan söz etmiyoruz. Örneğin, sevdiğiniz bir insan öldüğünde, ya da siz ölümünüzün yaklaştığını hissettiğinizde, mutlu olamazsınız. Bu olanaksız bir şeydir. Ama, huzurlu *olabilirsiniz*. Üzüntü ve göz yaşları olabilir, ama direnmeyi bırakmışsanız, üzüntünün altında derin

bir dinginlik, sessizlik, kutsal bir mevcudiyet hissedeceksinizdir. Bu Var'lığın yayınıdır, bu iç huzurdur, karşıtı olmayan iyiliktir.

*Ya eğer bu bir şeyler yapabileceğim bir durumsa? Ben hem onun olmasına izin verip, hem de onu nasıl değiştirebilirim ?*

Yapmanız gereken şeyi yapın. Bu arada, *olanı* kabul edin. Zihnin ve direnme eşanlı olduklarından, kabullenme sizi hemen zihnin hâkimiyetinden kurtarır ve Var'lığa yeniden bağlar. Sonuç olarak, sizi bir şeyler "yapmaya" yönlendiren alışılmış ego güdülemeleri -korku, hırs, kontrol, sahte benlik duygusunu savunma ya da besleme- işe yaramayacaktır. Şimdi zihinden çok daha büyük bir zekâ iş başındadır ve böylece sizin "yapışınıza" farklı bir bilinç niteliği akacaktır.

"Kader kalıbınıza örülü gelen her şeyi kabul edin, çünkü ihtiyaçlarınıza ondan daha çok ne uyabilir ki?" Bu söz iki bin yıl önce, bilgeliğe olduğu gibi, dünyevi güce de sahip olan son derece nadir insanlardan biri, Marcus Aurelius tarafından yazılmıştı.

Öyle görünüyor ki çoğu insanın direnmeyi bırakıp kabullenmesi, bağışlayabilmesi için önce bir hayli ıstırap çekmesi gerekmektedir. Onlar kabullenip bağışladıkları anda en büyük mucizelerden biri meydana gelir: kötü olarak görünen şey yoluyla Var'lık-bilinci uyanır, ıstırap iç huzuruna dönüşür. Dünyadaki tüm kötülüğün ve ıstırapın nihai etkisi onun insanların ismin ve formun ötesinde kim olduklarını idrake zorlayacak olmasıdır. Böylece, sınırlı perspektifimizden kötü olarak algıladığımız şey aslında zıddı olmayan yüksek iyiliğin, hayrın bir parçasıdır. Ama, bu sizin için ancak bağışlama yoluyla gerçekleşebilir. Bu olana dek, kötü kötü olarak kalır.

Bağışlama yoluyla, ki bu aslında geçmişin gerçek olmadığını görüp kabul etmek ve şimdiki anın olduğu gibi olmasına

izin vermektir, değişim-dönüşüm mucizesi hem içinizde hem de dışınızda meydana gelir. Bu durumda, hem içinizde hem de çevrenizde sessiz ve yoğun bir mevcudiyet alanı ortaya çıkar. Bu bilinç alanına giren herkes ve her şey etkilenecektir; bu bazen görünür bir biçimde ve hemen olacak, bazen de daha derin düzeylerde olacak ve görünür değişiklikler daha sonra ortaya çıkacaktır. Böylece siz -hiçbir şey yapmadan- sadece olarak ve bu yoğun mevcudiyet frekansını barındırarak uyumsuzluğu ortadan kaldırır, acıyı şifalandırır, bilinçsizliği yok edersiniz.

## Yaşam Dramınızın Sonu

*Bu kabullenme ve içsel huzur hali içinde, siz ona "kötü" demeniz de, yaşamınıza yine de, sıradan bilincin perspektifinden "kötü" denebilecek bir şey gelebilir mi ?*

İnsanların yaşamlarında vuku bulan ve "kötü" diye nitelendirilen şeylerin çoğu bilinçsizlikten dolayı meydana gelmiştir. Onlar bizzat insanların, daha doğrusu ego'larının yarattığı şeylerdir. Ben bazen bu şeylere "dram" derim. Siz tam bilinçli olduğunuzda, artık yaşamınıza dram girmez. Şimdi size ego'nun nasıl iş gördüğünü ve nasıl dram yarattığını kısaca hatırlatayım.

Ego, siz orada tanık olan bilinç, yani izleyici olarak mevcut değilken yaşamınızı yöneten gözlemlenmeyen zihindir. Ego kendisini düşman bir evrende ayrı bir parça olarak algılar, onun başka hiçbir varlıkla gerçek bir içsel bağı yoktur, o potansiyel tehdit olarak gördüğü ya da kendi amaçları doğrultusunda kullanmaya çalışacağı diğer egolar tarafından kuşatılmıştır. Temel ego kalıpları kendi yerleşik korkusu ve yoksunluk duygusuyla savaşıyor şekilde tasarlanmıştır. Onlar direnme, kontrol, güç,

aç gözlülük, savunma ve saldırdır. Ego'nun bazı stratejileri son derece kurnazcadır, ancak onlar onun hiçbir sorununu gerçekten çözemez, çünkü ego'nun kendisi sorundur.

İster kişisel ilişkilerde, ister örgütlerde ve kurumlarda ego'lar bir araya geldiklerinde, er ya da geç "kötü" şeyler olur: orada çatışma, sorunlar, güç mücadeleleri, duygusal ya da fiziksel şiddet vs. şeklinde şu ya da bu tür bir dram vuku bulur. Buna savaş, soykırım ve sömürü gibi ortak kötülükler de dahildir, bunların hepsi kitlesel bilinçsizlikten kaynaklanır. Dahası ego'nun sürekli direnmesi bedendeki enerji akışında kısıtlamalar ve tıkanıklıklar yaratarak birçok hastalığa neden olur. Siz Varlığa yeniden bağlandığınızda ve artık zihniniz tarafından yönetilmediğinizde, bu şeyleri de yaratmaz olursunuz. Artık dram yaratmaz ve drama katılmazsınız.

Her ne zaman iki ya da daha fazla ego bir araya gelse, şu ya da bu tür bir dram ortaya çıkar. Ama, siz tamamen yalnız yaşasanız bile, yine de kendi dramınızı yaratırsınız. Siz kendi halinize üzüldüğünüzde, bu dramdır. Siz suçluluk ya da endişe duyduğunuzda, bu dramdır. Geçmiş ya da geleceğin şimdiyi örtüp karartmasına izin verdiğinizde, psikolojik-zaman yaratıyor olursunuz, ki o dramı oluşturan malzemedir. Siz şimdiki anın *olmasına* izin vererek onu onurlandırmadığınızda, dram yaratıyor olursunuz.

Çoğu insan kendi belli yaşam dramına aşıktır. Öyküleri onların kimlikleridir. Onların yaşamlarını ego yönetir. Onlar tüm benlik duygularını ona yatırmışlardır. Onların -çoğunlukla başarısız olan- bir yanıt, bir çözüm ya da bir şifa arayışları bile bunun bir parçası haline gelir. Onların en çok korktukları ya da direndikleri şey dramlarının son bulmasıdır. Onlar zihinleri *oldukları* sürece, en çok korktukları ya da direndikleri şey kendi uyanışlarıdır.

Siz *olanı* tam olarak kabullenerek yaşadığınızda, bu yaşamınızdaki tüm dramın sonu olur. Bu durumda ne kadar uğra-

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ GİRİŞ

şırsa uğraşsın kimse sizinle bir tartışmaya giremez. Siz tam bilinçli bir insanla tartışamazsınız. Bir tartışma zihninizle ve zihinsel bir pozisyonla özdeşleşmeyi ve diğer insanın pozisyonuna direnmeyi ve tepki göstermeyi ima eder. Sonuç zıt kutupların karşılıklı olarak güçlenmesidir. Bunlar bilinçsizliğin mekanikleridir, çalışma biçimidir. Siz hâlâ fikrinizi açık ve kesin bir biçimde söyleyebilirsiniz, ama onun ardında hiçbir tepkisel kuvvet, hiçbir savunma ya da saldırı olmayacaktır. Böylece o bir drama dönüşmeyecektir. Siz tam bilinçli olduğunuzda, artık çatışma içine girmezsiniz. "Kendisiyle bir olan hiç kimse çatışmayı hayal bile edemez," der *Mucizeler Kursu*. Burada kastedilen sadece diğer insanlarla çatışma değil, daha temel bir biçimde kendi içinizdeki çatışmadır, artık zihninizin talepleri ve beklentileri ile, *olan* arasında bir çatışma olmadığında içinizde de çatışma olmaz.

## Geçicilik ve Yaşam Devreleri

Ancak, siz fiziksel boyutta bulunduğunuz ve ortak insan psişesine bağlı bulunduğunuz sürece, fiziksel acı -nadir olsa da- yaşanabilir. Bunu ıstırapla, zihinsel-duygusal acıyla karıştırmayın. Tüm ıstırap ego-yaratımıdır ve direnmeden kaynaklanır. Ayrıca, siz bu boyutta bulunduğunuz sürece, hâlâ onun devresel doğasına ve her şeyin geçiciliği yasasına tâbisinizdir, ama artık bunu "kötü" olarak algılamazsınız, o sadece *olandır*.

Her şeyin "oluşuna" izin verdiğinizde, zıtlar oyununun altındaki daha derin bir boyut kendini size sürekli bir mevcudiyet, değişmez derin bir sessizlik, iyi ve kötünün ötesinde nedensiz bir sevinç olarak gösterir. Bu Var'lık sevincidir, Tanrı'nın huzurudur.

Form düzeyinde, görünüşte ayrı formların doğumu ve ölümü, yaratılışı ve yok oluşu, gelişmesi ve çözülüp dağılması vardır. Bu her yerde görülür: bir yıldızın ya da gezegenin, bir fizik-

## MUTLULUĞUN VE MUTSUZLUĞUN ÖTESİNDE HUZUR VARDIR

sel bedeninin, bir ağacın, bir çiçeğin yaşam devresinde; ulusların, siyasi sistemlerin, uygarlıkların yükselişi ve çöküşünde; ve bir bireyin yaşamındaki kaçınılmaz kazanç ve kayıp devrelerinde.

Her şeyin size geldiği ve sizin gelişip iyiye gittiğiniz başarı devreleri vardır ve onların kuruyup dağıldıkları başarısızlık devreleri vardır, ve sizin yeni şeylerin ortaya çıkabilmesi ya da değişim-dönüşümün gerçekleşmesi için onları bırakmanız gerekir. Eğer siz o noktada onlara yapışıp direnirseniz, yaşam akışına uymayı reddediyorsunuz demektir ve bu durumda ıstırap çekersiniz.

Yukarı doğru yükseliş devresinin iyi, aşağı doğru iniş devresinin kötü olduğu doğru değildir, bunu sadece zihin böyle yorumlar. Gelişme-büyüme genelde olumlu kabul edilir, ama hiçbir şey sonsuza dek büyüyemez. Eğer her ne türde olursa olsun büyüme sürüp dursaydı, o en sonunda azman ve yıkıcı bir hale gelirdi. Yeni büyüme-gelişmenin meydana gelebilmesi için çözülüp dağılmaya ihtiyaç vardır. Biri olmadan diğeri de var olamaz.

Aşağı doğru iniş, yani başarısızlık devresi spiritüel idrak için kesinlikle gereklidir. Sizin spiritüel boyuta çekilebilmeniz için bir düzeyde derin bir biçimde başarısız olmanız ya da derin bir kayıp veya acıyı deneyimlemiş olmanız gerekir. Ya da belki bizzat başarınız boş ve anlamsız hale gelir ve böylece başarısızlığa dönüşür. Her başarıda bir başarısızlık ve her başarısızlıkta bir başarı gizlidir. Bu dünyada, form düzeyinde herkes er ya da geç "başarısızlığa uğrar," ve elbette, her başarı eninde sonunda başarısız olur. Tüm formlar geçicidir.

Siz hâlâ aktif olup yeni formlar ve durumlar yaratıp tezahür ettirmenin tadını çıkarabilirsiniz, ama onlarla özdeşleşmezsiniz. Sizin onlarda bir benlik duygusu bulmaya ihtiyacınız yoktur. Onlar sizin yaşamınız değil, sadece yaşam-durumunuzdur.

Fiziksel enerjiniz de devrelere tâbidir. O daima zirvede olamaz. Yüksek enerjili olduğu gibi, düşük enerjili zamanlar da olacaktır. Son derece aktif ve yaratıcı olduğunuz dönemler ola-

çaktır, ama her şeyin durağan görüldüğü, hiçbir yere ulaşmaz, hiçbir şey başaramaz görüldüğünüz zamanlar da olabilir. Bir devre birkaç saat de sürebilir, birkaç yd da. Bu büyük devreler içinde büyük ve küçük devreler vardır. Birçok hastalık, yenilenme için yaşamsal önem taşıyan düşük enerjili devrelere karşı koymaktan kaynaklanır. Bunu yapma dürtüsü ve benlik-değerinizi ve kimlik duygunuzu başarı gibi dış etkenlerden alma eğilimi siz zihinle özdeşleştiğiniz sürece kaçınılmaz bir illüzyondur. Bu illüzyon sizin düşük devreleri kabul edip onların olmalarına izin vermenizi güçleştirir, hatta olanaksız kılar. Böylece, organizmanın zekâsı kendini-korumak için devreye girebilir ve sizi durmaya zorlamak için bir hastalık yaratabilir, ki gerekli yenilenme gerçekleşebilsin.

Evrenin devresel doğası her şeyin ve her durumun geçiciliğine yakından bağlıdır. Buda, bunu öğretisinin merkezi yapmıştır. Tüm koşullar son derece istikrarsız ve sürekli akış halindedir, ya da Buda'nın deyişiyle, geçicilik yaşamınızda karşılaşacağınız her koşulun, her durumun tipik bir özelliğidir. O değişecek, ortadan kaybolacak ya da size artık doyum veremeyecektir. Geçicilik aynı zamanda İsa'nın öğretisinin merkezini de oluşturur: "Dünyada kendiniz için hazineler biriktirmeyin, güve ve pas onları tüketip bitirir, hırsızlar gelip onu çalarlar..."

Bir koşul zihniniz tarafından "iyi" olarak yargılandığı sürece, bu ister bir ilişki, ister bir mal, ister toplumsal bir rol, bir yer ya da fiziksel bedeniniz olsun, zihin ona bağlanır ve onunla özdeşleşir. O sizi mutlu eder, kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve kimliğinizin bir parçası haline gelebilir. Ama, güve ve pasın her şeyi tüketip bitirdiği bu boyutta hiçbir şey kalıcı değildir. O ya son bulur ya değişir, ya da bir kutup değişimi geçirebilir: Dün ya da geçen yd iyi olan aynı koşul birden veya yavaş yavaş kötü olur. Sizi mutlu kılmış olan aynı koşul o zaman sizi mutsuz kılar. Bugünün refah ve bolluğu yarın boş tüke-

timeciliğe dönüşür. Mutlu evlilik ve balayı mutsuz boşanma ya da mutsuz birlikteliğe dönüşür. Ya da bir koşul ortadan kaybolur, onun yokluğu sizi mutsuz eder. Zihnin bağlandığı ve özdeşleştiği bir koşul ya da durum değiştiğinde ya da yok olduğunda, zihin bunu kabullenemez. O yok olan o koşula yapışacak ve değişime direnecektir. Bu adeta bir kolunuzun, bacağınızın bedeninizden koparılması gibi bir şeydir.

Bazen, servetini ya da itibarını yitirmiş insanların intihar ettiklerini duyarız. Bunlar uç noktada vakalardır. Diğerleri, büyük bir kayıp yaşadıklarında sadece derin bir biçimde mutsuz olur ya da kendi kendilerini hasta ederler. Onlar yaşamları ile yaşam-durumları arasında bir ayrım yapamazlar. Geçenlerde seksen yaşlarında ölen ünlü bir kadın oyuncu hakkında bir yazı okudum. Bu kadın yaşlanıp güzelliğini yitirince umarsız bir biçimde mutsuz olmuş ve dünyadan elini eteğini çekip bir münzevi haline gelmişti. O da bir koşulla, dış görünümüyle özdeşleşmişti. Önce, bu koşul ona mutlu, sonra da mutsuz bir benlik duygusu vermişti. Eğer o içindeki formsuz ve sonsuz yaşama bağlanabilseydi, dış formunun sararıp soluşunu dingin ve huzurlu bir biçimde izleyebilir ve bu duruma izin verebilirdi. Dahası, bu durumda dış formu onun ebedi gerçek doğasından yayılan ışığa giderek daha geçirgen hale gelir, böylece onun güzelliği gerçekten kaybolmamış, sadece spiritüel güzelliğe dönüşmüş olurdu. Ancak, kimse ona bunun mümkün olduğunu söylememişti. En asli ve gerekli bilgiye henüz yaygın bir biçimde erişilememektedir.

Buda, mutluluğunuzun bile *dukka* olduğunu söylemiştir; *dukka* "ıstırap" ya da "doyumsuzluk" anlamına gelen bir Pali sözcüğüdür. Mutluluk zıddından ayrılamaz. Bu sizin mutluluğunuzun ve mutsuzluğunuzun aslında bir olduğu anlamına gelir.

Sadece zaman illüzyonu onları ayırır.

Bu olumsuz olmak değildir. Bu sadece şeylerin doğasını görüp tanımaktır, ki yaşamınız boyunca bir illüzyonun peşinden koşmayasınız. Bu artık hoş ve güzel şeyleri ya da koşulları takdir etmemeniz, onlardan zevk almamanız gerektiği anlamına da gelmez. Ama, onlar vasıtasıyla onların veremeyecekleri bir şeyin -bir kimliğin, bir kalıcılık ve doyum duygusunun- peşine düşmek düş kırıklığı ve ıstırapın reçetesidir. Eğer insanlar aydınlansalar ve artık kimliklerini *şeyler* vasıtasıyla bulmaya çalışmasalardı, tüm reklamcılık endüstrisi ve tüketim toplumu çökerdi. Siz mutluluğu bu şekilde daha çok aradıkça, o sizden daha fazla kaçacaktır. Dışarıdaki hiçbir şey size kalıcı bir doyum veremez, onlar size ancak geçici bir süre yüzeysel bir doyum verebilir, ama gerçeği idrak etmek için önce birçok düş kırıklığı yaşamamız gerekebilir. Şeyler ve koşullar size zevk verebilir, ama onlar size acı da vereceklerdir. Şeyler ve koşullar size zevk verebilir, ama *sevinç* veremezler. Hiçbir şey size sevinç *veremez*. Sevinç nedensizdir ve Var'lık sevinci olarak içinizden yükselir. O içsel huzur halinin, Tanrı'nın huzuru denen halin asli bir parçasıdır. O erişmek için çalışıp çabalamanız gereken bir şey değil, sizin doğal halinizdir.

Birçok insan yaptığı, sahip olduğu ya da eriştiği hiçbir şeyde bir "kurtuluş" olamayacağını asla idrak etmez. Bunu idrak edenler çoğunlukla dünyadan bıkip usanır ve depresyona girerler: eğer hiçbir şey size gerçek bir doyum veremezse, geriye uğrunda uğraşacak ne kalmıştır, ne amaç kalmıştır? Eski Ahit peygamberi şu sözleri yazdığında böyle bir idrake ulaşmış olmalıdır: "Güneşin altında yapılan her şeyi gördüm; heyhat, hepsi boştu ve rüzgârın peşinden koşmaktan başka bir şey değildi." Siz bu noktaya eriştiğinizde, umutsuzluktan bir adım uzaktasınızdır... ve aydınlanmadan bir adım uzaktasınızdır.

Bir Budist keşiş bir zamanlar bana şöyle söylemişti: "Keşiş olduğumdan beri geçen yirmi yıl içinde öğrendiğim tüm şe-

yi bir cümleyle özetleyebilirim: Ortaya çıkan her şey kaybolur. Bildiğim budur." Onun kastettiği şey, kuşkusuz, şuydu: Ben *olana* hiç direnmemeyi öğrendim; şimdiki anın *olmasına* izin vermeyi ve her şeyin ve her koşulun geçici doğasını kabullenmeyi öğrendim. Böylece huzuru buldum.

Yaşama hiç direnmemek bir inayet, kolaylık ve hafiflik hali içinde bulunmaktır. Bu hal artık şeylerin, işlerin belli bir şekilde olmasına, iyi ya da kötü olmasına bağlı olmaz. Bu neredeyse paradokslu bir şey gibi görünür, bununla birlikte siz forma içsel bağlılıktan kurtulduğunuzda, yaşamınızın genel koşulları, dışsal formlar büyük ölçüde düzelme eğilimi gösterir. Mutlu olmak için ihtiyaç duyduğunuzu düşündüğünüz şeyler, insanlar ya da koşullar şimdi size mücadelesiz, çabasız bir biçimde gelirler ve siz -sürdükleri sürece- onların tadım çıkarmakta, onları takdir etmekte özgür olursunuz. Tüm bu şeyler, kuşkusuz, geçicidir, devreler gelip gidecektir, ama bağımlılıktan kurtulduğunuzda artık onları kaybetmekten de korkmazsınız. O zaman yaşam kolayca akar.

Herhangi bir ikincil kaynaktan alınan mutluluk asla çok derin değildir. O Var'lık sevincinin, direnmemeye haline-girdiğinizde içinizde bulduğunuz güçlü huzurun solgun bir yansımasıdır sadece. Var'lık sizi zihnin zıt kutuplarının ötesine götürür ve forma bağımlılıktan kurtarır. Çevrenizdeki her şey çöküp dağılsa bile, siz hâlâ derin bir iç huzuru hissedersiniz. Siz mutlu olmayabilirsiniz, ama huzur içinde olursunuz.

\*\*\*

## Olumsuzluğu Kullanıp Bırakmak

Tüm içsel direnme şu ya da bu biçimde bir olumsuzluk olarak hissedilir. Tüm olumsuzluk *dirençtir*. Bu bağlamda, bu iki sözcük hemen hemen eşanlamlıdır. Olumsuzluk sinirlenme ya da



sabırsızlık ile şiddetli öfke arasında, moral bozukluğu ya da küskün bir içerleme ile intihara götüren bir umutsuzluk arasında değişir. Bazen direnme duygusal acı-bedenini aktive eder, bu durumda küçücük bir durum bile öfke, depresyon ya da derin üzüntü gibi yoğun bir olumsuzluğa yol açabilir.

Ego olumsuzluk yoluyla realiteyi kurnazca yönlendirip sonuçta istediği şeyi elde edebileceğine inanır. O, olumsuzluk yoluyla arzu ettiği bir koşulu kendisine çekebileceğine ya da istemediği bir koşulu ortadan kaldıracabileceğine inanır. *Mucizeler Kursu* doğru biçimde, siz her ne zaman mutsuzsanız, bilinçaltında, mutsuzluğun istediğiniz şeyi "elde etmenizi sağlayacağı" inancına sahip olduğunuzu işaret eder. Eğer "siz" (yani, zihin) mutsuzluğun işe yaradığına inanmasaydım, onu neden yaratacaktınız ki? Gerçek şu ki, olumsuzluk kesinlikle işe yaramaz. O, arzu edilen koşulu çekmek yerine, onun ortaya çıkmasını engeller. O, istenmeyen bir koşulu ortadan kaldırmak yerine, o koşulu yerinde tutar. Onun tek "yararlı" işlevi ego'yu güçlendirmesidir ve işte bu yüzden ego onu sever.

Bir kez herhangi bir olumsuzluk biçimiyle özdeşleştiğinizde, onu bırakmak istemezsiniz ve derin bilinçaltı düzeyde, siz olumlu değişimi istemezsiniz. O sizin üzgün, öfkeli ya da haksızlığa uğramış kişi kimliğinizi tehdit edecektir. Siz o zaman yaşamımızdaki olumluyu görmezden gelir, yadsır (inkâr eder) ya da baltalarsınız. Bu yaygın bir fenomendir. O aynı zamanda delicedir.

Olumsuzluk tümüyle doğal-olmayan bir şeydir. O psişik bir kirleticidir ve doğanın kirlenip tahrip edilmesi ile ortak insan psişesinde birikmiş yoğun olumsuzluk arasında derin bir bağ vardır. Gezegen üzerinde, insanlardan başka hiçbir yaşam formu olumsuzluğu bilmez, aynı şekilde insanlardan başka hiçbir yaşam formu kendisini besleyip yaşatan Yerküre'yi kirlenip zehirlemez. Siz hiç mutsuz bir çiçek ya da stresli bir meşe ağacı gördünüz mü? Siz hiç üzgün bir yunusla, kendini

beğenmeyen bir kurbağayla, gevşeyemeyen bir kediyle, ya da nefret ve içerleme taşıyan bir kuşla karşılaştınız mı? Ara sıra olumsuzluğa benzer bir şey hissedebilen ya da sinirli davranış belirtileri gösteren hayvanlar, sadece insanlarla yakın temas içinde yaşayan ve böylece insan zihnine ve onun deliliğine bağlanan hayvanlardır.

Herhangi bir bitkiyi ya da hayvanı izleyin ve onun size *olanı* kabullenmeyi, Şimdi'ye teslim olmayı öğretmesine izin verin. Onun size Var'hğı öğretmesine izin verin. Onun size bütünlüğü, bir olmayı, kendiniz olmayı, gerçek olmayı öğretmesine izin verin. Onun size yaşamayı ve ölmeyi, ve yaşamayı ve ölmeyi bir soruna *dönüştürmemeyi* öğretmesine izin verin.

Ben birkaç Zen üstadıyla birlikte yaşadım, hepsi de kedi idi. Ördekler bile bana önemli spiritüel dersler öğretiler. Onları izlemek bile bir meditasyondur. Onlar suda ne kadar huzurlu bir biçimde, tümüyle Şimdi'de mevcut bir halde, sadece zihin tarafından yönetilmeyen bir yaratığın olabileceği şekilde vakur ve mükemmel bir biçimde süzülürler. Ancak, ara sıra iki ördek -bazen görünürde bir neden olmadan, bazen de bir ördek diğerinin özel alanına girdiğinde- bir kavgaya tutuşurlar. Bu kavga, çoğu kez, sadece birkaç saniye sürer ve sonra ördekler ayrılır, ters yönlere yüzerek birbirlerinden uzaklaşır ve kanatlarını birkaç kez güçlü bir biçimde çırpırlar. Onlar sonra sanki bu kavga hiç olmamış gibi sakin bir biçimde yüzmeyi sürdürürler. Bunu ilk kez gözlemlediğimde, birden onların kanatlarını çırparak fazla enerjiyi boşalttıklarını, böylece onun bedenlerinde kalıp olumsuzluğa dönüşmesini önlediklerini fark ettim. Bu doğal bilgeliktir ve bu onlar için kolaydır, çünkü onlar geçmiş gereksiz bir biçimde canlı tutan ve sonra onun çevresinde bir kimlik oluşturan bir zihne sahip değildirler.

*Olumsuz bir duygu da önemli bir mesaj içermez mi? Örneğin, eğer ben sık sık üzülüyorsam, bu benim yaşamımda yanlış bir*

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

*şeyin bulunduğu bir işaret olabilir ve beni yaşam durumu-  
ma bakıp bazı değişiklikler yapmaya zorlayabilir. Böylece, be-  
nim duyguyu hemen olumsuz diye reddetmemem, onun bana  
ne dediğini dinlemem gerekir.*

Evet, tekrarlanan olumsuz duygular bazen, hastalıkların da içerdikleri gibi, bir mesaj içerirler. Ama, yaptığınız herhangi bir değişiklik, bu ister işinizle, ister ilişkilerinizle ya da çevrenizle ilgili olsun, bilinç düzeyinizdeki bir değişimden kaynaklanmadıkça, sonuçta sadece göz boyayıcı, yani işin yalnızca göze çarpan yönünü ele alan bir değişikliktir. Bilinç düzeyinizde bir değişim söz konusu olduğunda ise, o sadece tek bir şey ifade edebilir: daha mevcut hale gelmeyi. Siz belli bir mevcudiyet derecesine eriştiğinizde, artık olumsuzluğun size yaşam-durumunuzda neye ihtiyaç olduğunu söylemesine gereksiniminiz kalmaz. Ama, olumsuzluk orada *olduğu* sürece, onu kullanın. Onu size daha mevcut olmayı hatırlatan bir tür işaret olarak kullanın.

*Biz olumsuzluğun ortaya çıkışını nasıl önleriz ve o bir kez ortaya çıktıktan sonra ondan nasıl kurtulabiliriz?*

Dediğim gibi, tam mevcut olarak onun ortaya çıkmasını önlersiniz. Ama, cesaretiniz kırılmasın. Bazıları ona yaklaşıp da, henüz dünyada sürekli bir mevcudiyet halini sürdürebilen çok az insan vardır. Yakında, daha birçok kişinin bunu yapabileceğine inanıyorum.

Her ne zaman içinizde bir olumsuzluğun ortaya çıktığını fark ederseniz, onu bir başarısızlık olarak değil, size, "Uyan. Zihninin dışına çık. Mevcut ol," diyen yararlı bir işaret olarak görün.

Aldous Huxley'in son yıllarında, spiritüel öğretilerle çok ilgilenmeye başladıktan sonra yazdığı *Ada* adlı bir roman vardır. O, okyanusta gemisi battıktan sonra yakındaki bir adaya sığınarak dünyadan kopan bir adamın öyküsünü anlatır. Bu

## MUTLULUĞUN VE MUTSUZLUĞUN ÖTESİNDE HUZUR VARDIR

adada benzersiz bir uygarlık vardır. Burada olağanüstü olan şey ada halkının, dünyanın geriye kalan kısmına hiç benzemez bir biçimde, gerçekten akıllı olmasıdır. Adamın dikkatini çeken ilk şey, ağaçlara tünemiş rengarenk papağanların sürekli olarak, "Dikkat. Şimdi ve Burada. Dikkat. Şimdi ve Burada," demeleridir. Daha sonra adalıların sürekli olarak mevcut kalmayı hatırlamak için papağanlara bu sözleri öğrettiklerini öğreniriz.

Öyleyse her ne zaman içinizde olumsuzluğun yükseldiğini hissederseniz, buna ister bir dış etken, ister bir düşünce neden olsun, onu, "Dikkat. Şimdi ve Burada. Uyan," diyen bir ses olarak görün. En hafif bir sinirlenme bile önemlidir, onun kabul ve tasdik edilmesi ve ona dikkat edilmesi gerekir; aksi takdirde, gözlemlenmeyen tepkilerin giderek artan bir birikimi olacaktır. Daha önce de söylediğim gibi, bir kez siz bu enerji alanını içinizde tutmak istemediğinizi ve onun hiçbir amaca hizmet etmediğini idrak ettiğinizde, onu hemen bırakabilirsiniz. Ama, o zaman onu tamamen bıraktığınızdan emin olun. Eğer bırakamazsanız, sadece onun orada olduğunu kabul edin ve daha önce de işaret ettiğim gibi, dikkatinizi duyduğunuz hisse verin.

Olumsuz bir tepkiyi bırakmaya bir alternatif olarak, siz tepkinin dış nedenine geçirgen hale geldiğinizi imgeleyerek de onu ortadan kaldırabilirsiniz. Bunu önce küçük, hatta önemsiz şeylerde uygulamanızı tavsiye ederim. Diyelim ki evde sessizce oturuyorsunuz. Birden, sokakta bir arabanın alarmı çalmaya başlıyor. Siz sinirleniyorsunuz. Bu sinirlenmenin amacı nedir? Hiçbir amacı yoktur. Onu neden yarattınız? Siz yaratmadınız. Zihin yarattı. Bu tamamen otomatik, tamamen bilinçsiz bir şeydi. Zihin onu neden yarattı? Çünkü o bilinçaltında -sizin bir olumsuzluk ya da mutsuzluk olarak hissettiğiniz- direncinin istenmeyen koşulu bir biçimde ortadan kaldıracağına inanır. Bu, elbette, bir yanılgıdır. Onun yarattığı direnç -bu vakada sinirlenme ya da öfkelenme- onun ortadan kaldırmaya çalıştığı ilk nedenden çok daha rahatsız edicidir.

Tüm bunlar spiritüel uygulamaya dönüştürülebilir. Bu durumda maddesel bir beden katılığı olmadan, geçirgen hale geldiğinizi hissedin. Sonra o gürültünün, ya da o olumsuz tepkiye her ne neden olmuşsa onun, içinizden geçmesine izin verin. O artık sizin içinizdeki katı bir "duvara" çarpmayacaktır. Dediğim gibi, önce küçük şeylerle uygulama yapın. Araba alarmı, köpek havlaması, çocukların çığlıkları, trafik sıkışıklığı gibi küçük şeylerle. İçinizde, "olmaması gereken" şeylerin sürekli ve acı verici bir biçimde gelip çarptıkları bir direnç duvarı barındırmak yerine, bırakın her şey içinizden geçip gitsin.

Birisi size kaba, incitici bir şey söyler. Hemen saldırmak, savunmak ya da içine çekilmek gibi bilinçsiz bir tepkiye ya da olumsuzluğa girmek yerine, onun içinizden geçmesine izin verin. Hiçbir direnç göstermeyin. Bu sanki artık orada incinecek birinin bulunmaması gibidir. *Bu* bağışlamadır. Bu şekilde, siz incinmez hale gelirsiniz. Eğer isterseniz, yine de bu insana davranışının kabul edilemez olduğunu söyleyebilirsiniz. Ama, bu insan artık sizin içsel halinizi kontrol etme gücüne sahip değildir. O zaman bu güç bir başkasında değil, sizde olur ve siz artık zihniniz tarafından da yönetilmezsiniz. Bu ister bir araba alarmı, ister kaba bir insan, ister bir sel ya da deprem felaketi, ister tüm malınızı mülkünüzü yitirmek olsun, direnme mekanizması aynıdır.

*Ben meditasyon yapıyor, seminerlere katılıyorum, spiritualite üzerine birçok kitap okuyorum. Bir direnmeme hali içinde bulunmaya çalışıyorum, ama eğer siz bana gerçek ve kalıcı bir iç huzuru bulup bulmadığımı sorarsanız, sizi dürüstçe "hayır" diye yanıtlarım. Ben onu neden bulamadım? Başka ne yapabiliyim?*

Siz huzuru hâlâ dışarıda arıyor ve bu arayış halinden kurtulamıyorsunuz. Belki bir sonraki seminer, belki şu yeni yöntem

işe yarayacaktır diye düşünüyorsunuz. Size şunu söyleyebilirim: Huzuru aramayın. Şu anda içinde bulunduğunuzdan başka bir hal aramayın; aksi takdirde, içsel çatışma ve bilinçsiz direnç yaratırsınız. Kendinizi huzur içinde olmadığınız için bağışlayın. Siz huzursuzluğunuzu *tamamen* kabullendiğiniz anda, huzursuzluğunuz huzura dönüşür. Tamamen kabul ettiğiniz herhangi bir şey sizi ona, huzura kavuşturacaktır. Bu teslimiyet mucizesidir.

Siz iki bin yıl önce büyük bir aydınlanma öğretmenin söylediği, "Birisi yanağınıza vurursa, ona öbür yanağınızı da çevirin," sözünü iştmiş olabilirsiniz. O, simgesel olarak, dirençsizlik ve tepkisizlik sırrım aktarmaya çalışıyordu. O, tüm diğer bildirimlerinde olduğu gibi, bu bildirimde de yaşamınızın dışsal gidişatıyla değil, sadece içsel realitenizle ilgileniyordu.

Siz Banzan'ın öyküsünü biliyor musunuz? Banzan, büyük bir Zen ustası olmadan önce yıllar boyunca aydınlanmanın peşinden koşmuş, ama ona bir türlü erişememişti. Sonra bir gün, çarşıda yürürken, bir kasapla müşterisi arasında geçen bir konuşmaya kulak misafiri oldu. "Bana en iyi etini ver," diyordu müşteri. Ve kasap onu şöyle yanıtlamıştı. "Benim tüm etlerim iyidir. Burada en iyi olmayan hiçbir et parçası yoktur." Bunu işiten Banzan o anda aydınlandı.

Benden bir açıklama beklediğinizi biliyorum. Siz *olanı* kabullendiğinizde, her et parçası -yani, her an- en iyisidir. İşte bu aydınlanmadır.

## Şefkatin Doğası

Zihin-ürünü zıtlıkların ötesine geçtiğinizde, siz derin bir göl gibi olursunuz. Yaşamınızın dışsal durumu ve orada olup biten-

ler bu gölün yüzeyidir. Bu yüzey devrelere ve mevsimlere göre, bazen sakin, bazen de fırtınalı olur. Ancak, derinlerde göl daima sakindir. Siz zihnin ötesine geçtiğinizde, sadece yüzey değil, bütün göl olursunuz ve mutlak şekilde sessiz ve devimsiz olan kendi derinliğinizle temasta olursunuz. Herhangi bir duruma zihinsel olarak tutunup yapışarak değişime direnmezsiniz. İç huzurunuz herhangi bir koşula ya da duruma bağlı olmaz. Siz -değişmez, sonsuz, ölümsüz- Var'lıkta kalırsınız ve doyumunuz, mutluluğunuz artık değişen formlar dünyasına bağlı olmaz. Siz o formların tadını çıkarabilir, onlarla oynayabilir, yeni formlar yaratabilir, hepsinin güzelliğini takdir edebilirsiniz. Ama, artık onların hiçbirine bağlanma ihtiyacı duymazsınız.

*Siz bu kadar bağımsız hale geldiğinizde, bu sizin diğer insanlardan da uzaklaşmanız anlamına gelmez mi ?*

Tam tersine. Siz Var'lığın farkında olmadığınız sürece, kendi realitenizi bulamadığınız için, diğer insanların realitesini de göremezsiniz. Zihniniz onların formundan ya hoşlanacak ya da hoşlanmayacaktır, ki bu form onların sadece bedenlerini değil, zihinlerini de içerir. Gerçek ilişki ancak Var'lığın farkındalığı olduğunda mümkün olur. Var'lıktan gelerek, siz bir başka insanın bedenini ve zihnini sadece bir perde olarak algılar, onun ardında -kendinizinkini hissettiğiniz gibi- onun gerçek realitesini hissedebilirsiniz. Böylece, bir başkasının ıstırabı ya da bilinçsiz davranışıyla karşılaştığınızda, siz mevcut halde ve Var'lıkla temasta kalır ve böylece kendi Var'lığınızla formun ötesine bakıp diğer insanın parlak ve saf Var'lığını hissedebilirsiniz. Var'lık düzeyinde, tüm ıstırap bir illüzyon olarak görülüp tanınır. İstırap, formla özdeşleşmekten kaynaklanır. Şifa mucizeleri bazen bu idrakle, eğer hazırsalar, başkalarındaki Var'lık-bilincini uyandırarak gerçekleştirilir.

*Şefkat bu mudur ?*

Evet. Şefkat sizinle tüm yaratıklar arasındaki derin bir bağın farkındalığıdır. Ama, şefkatin, bu bağın iki yanı vardır. Bir yanda, siz hâlâ burada fiziksel bir beden olarak bulunduğunuzdan, fiziksel formunuzun incinmeye açıklığı ve faniliğini diğer her insan ve canlıyla paylaşırsınız. Bir dahaki sefere, "Benim bu insanla hiçbir ortak yanı yok," dediğinizde, ortak bir hayli şeyinizin bulunduğunu hatırlayın: Bundan kısa ya da uzun bir zaman sonra her ikinizin bedeni de bir kadavra, sonra bir toz yığına, sonra da bir hiçe dönüşmüş olacak. Bu insanın aklım başına getiren ve kibrini kıran bir idraktır. Bu olumsuz bir düşünce midir? Hayır, sadece bir olgudur. Ona neden gözlerimizi kapamalı ki? Bu anlamda, sizinle diğer her yaratık arasında tam bir eşitlik vardır.

En güçlü spiritüel uygulamalardan biri, kendinizinki de dahil olmak üzere, fiziksel formların faniliği üzerinde derin bir meditasyon yapmaktır. Buna, ölmeden ölmek denir. Buna derinlemesine girin. Fiziksel bedeninizin çözülüp dağıldığını ve artık olmadığını düşünün. Sonra bir an gelir tüm zihin-formları ya da düşünceler de ölür. Ancak, *siz* hâlâ oradasınızdır. Bu sizin tanrısal mevcudiyetinizdir. Bu parlak, tamamen uyanık bir mevcudiyettir. Gerçek olan hiçbir şey olmamıştır, sadece isimler, formlar ve illüzyonlar ortadan kalkmıştır.

Bu ölümsüz boyutun, gerçek doğamızın idraki şefkatin öbür yanındır. Derin bir hissediş-düzeyinde, siz şimdi sadece kendi ölümsüzlüğünüzü değil, diğer her yaratığın ölümsüzlüğünü de görüp kabul edersiniz. Form düzeyinde, siz faniliği ve varoluşun geçiciliğini paylaşırsınız. Var'lık düzeyinde, siz ebedi, parlak

yaşamı paylaşırsınız. Bunlar şefkatin iki veçhesidir. Şefkate, görünüşte zıt olan hisler, üzüntü ve sevinç birleşip bir olur ve derin bir iç huzuruna dönüşür. Bu, Tann'nın huzurudur. O insanların hissetmeye muktedir oldukları en asil hislerden biridir ve büyük bir şifa ve dönüştürme gücüne sahiptir. Ama, az önce tarif ettiğim şekliyle gerçek şefkate henüz çok az rastlanır. Bir başka varlığın ıstırabını derin bir biçimde anlayıp paylaşmak kesinlikle yüksek derecede bir bilinci gerektirir, ama bu şefkatin sadece bir yanını temsil eder. Bu tamam değildir. Gerçek şefkat, duyguları anlayıp paylaşabilme yeteneğini aşar. Bu şefkat üzüntü sevinçle, formun ötesindeki Var'lık sevinciyle, ebedi yaşam sevinciyle birleşene dek gerçekleşmez.

## Farklı Bir Realite Düzenine Doğru

*Ben bedenim ölmesi gerektiğini kabul etmiyorum. Bizim fiziksel ölümsüzlüğe erişebileceğimize inanıyorum. Biz ölüme inandığımız için beden ölüyor.*

Beden siz ölüme inandığınız için ölmez. Beden siz ölüme inandığınız için vardır ya da var gibi görünür. Beden ve ölüm ego-sal bilinç tarafından yaratılmış aynı illüzyonun bir parçasıdır; bu bilinç yaşam Kaynağının hiç farkında değildir ve kendisini ayrı ve sürekli tehdit altında görür. Böylece o sizin bir beden, sürekli tehdit altında bulunan katı, fiziksel bir vasıta olduğunuz illüzyonunu yaratır.

Kendinizi doğmuş ve bir süre sonra ölecek incinmeye açık bir beden olarak algılamak, işte illüzyon budur. Beden ve ölüm: bir illüzyondur. Siz biri olmadan diğerine de sahip olamazsınız. Siz illüzyonun bir yanını koruyup diğerinden kurtulmak istiyorsunuz, ama bu mümkün değildir. Siz ya onun iki yanını da tutar, ya da iki yanını da bırakırsınız.

Bununla birlikte, siz bedenden kaçamazsınız, bunu yapmanız da gerekmez. Beden gerçek doğanızın inanılmaz bir yanlış algılanışıdır. Ama, gerçek doğanız o illüzyonun bir yerinde gizlidir, onun dışında değil, böylece beden hâlâ ona tek giriş noktasıdır.

Eğer siz bir melek görüp de onu bir taş heykelle karıştırırsanız, yapmanız gereken tek şey görüşünüzü uyumlayıp o "heykele" daha yakından bakmaktır, başka bir yere bakmak değil, O zaman ortada bir taş heykelin asla bulunmadığını keşfeder-siniz.

*Eğer ölüme inanmak bedeni yaratıyorsa, bir hayvanın neden bedeni var? Bir hayvan ego'ya sahip değildir ve ölüme inanmaz...*

Ama, o yine de ölür, ya da öyle görünür.

Sizin dünyayı algılayışınızın bilinç halinizin bir yansıması olduğunu hatırlayın. Siz ondan ayrı değilsinizdir ve dışarıda nesnel bir dünya yoktur. Her an, bilinciniz içinde bulunduğunuz dünyayı yaratır. Modern fizikten gelmiş en büyük içgörülerden biri gözlemleyen ve gözlemlenen arasındaki birliktir: deneyi yürüten kişi -gözlemleyen bilinç- gözlemlenen fenomenen ayırlamaz ve farklı bir bakış biçimi gözlemlenen fenomenin farklı davranmasına neden olur. Eğer siz, daha derin bir düzeyde, ayrılığa ve varlığını sürdürme mücadelesine inanıyorsanız, o zaman bu inancın tüm çevrenize yansıdığını ve algılarımızı korkunun yönettiğini görürsünüz. Siz bir ölüm ve birbiriyle savaşan, birbirini öldüren ve esir eden bedenler dünyasında bulunursunuz.

Hiçbir şey görüldüğü gibi değildir. Sizin yarattığınız ve egosal zihinle gördüğünüz dünya çok kusurlu bir yer, hatta bir üzüntü dünyası gibi görünebilir. Ama, algıladığınız her şey sadece bir tür simgedir, bu bir rüyadaki bir görüntü gibidir. Si-

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

zin bilinciniz evrenin moleküler enerji dansını bu şekilde yorumlamakta ve onunla öyle ilişki ve etkileşime girmektedir. Bu enerji fiziksel realite denen şeyin ham maddesidir. Siz onu bedenler ve doğum ve ölüm olarak, ya da hayatta kalma mücadelesi olarak görmektesinizdir. Sonsuz sayıda ve tamamen farklı yorumların, tamamen farklı dünyaların olması mümkündür ve aslında, vardır; hepsi algılayan bilince bağlıdır. Her varlık bir bilinç odak noktasıdır ve her odak noktası -tüm bu dünyalar birbirine bağlı olsa da- kendi dünyasını yaratır. Bir insan dünyası, bir karınca dünyası, bir yunus dünyası vs. vardır. Bilinç frekanslarınız çok farklı olduğu için büyük olasılıkla birbirinizin varlığının farkında olmadığınız sayısız varlık vardır. Kaynağa ve birbirlerine bağlı olduklarının farkında olan son derece bilinçli varlıklar size semavi bir âlem olarak görünebilecek bir dünyada bulunurlar, bununla birlikte, tüm dünyalar nihai olarak bir'dir.

Ortak insan dünyamız, büyük ölçüde, zihin dediğimiz bilinç düzeyi tarafından yaratılır. Ortak insan dünyası içinde bile, kendi dünyalarının algılayıcılarına ya da yaratıcılarına bağlı olarak, büyük farklılıklar, birçok farklı "alt-dünya" vardır. Bütün dünyalar birbirlerine bağlı olduklarından, ortak insan bilinci dönüşüme uğradığında, doğa ve hayvanlar âlemi de bu dönüşümü yansıtacaktır. Böylece İncil'de bildirildiği gibi, gelecek çağda, "Aslan kuzuyla birlikte yatacaktır." Bu tamamen farklı bir realite düzeni olasılığını işaret etmektedir.

Şu anda bize görüldüğü şekliyle dünya, dediğim gibi, büyük ölçüde egosal zihnin bir yansımasıdır. Korku egosal illüzyonun kaçınılmaz bir sonucudur, bu korkunun hükmettiği bir dünyadır. Tıpkı bir rüyadaki görüntülerin kişinin içsel hallerinin ve hislerinin simgeleri olmaları gibi, ortak realitemiz de, büyük ölçüde, korkunun ve ortak insan psişesinde birikmiş ağır olumsuzluk tabakalarının simgesel ifadesidir. Biz dünyamızdan ayrı değiliz, böylece insanların büyük çoğunluğu egosal illüzyon-

## MUTLULUĞUN VE MUTSUZLUĞUN ÖTESİNDE HUZUR VARDIR

dan kurtulduğunda, bu içsel değişim tüm yaradılışı etkileyecektir. O zaman siz gerçekten yeni bir dünyada bulunacaksınız. Bu, gezegensel bilinçte bir değişim olacaktır. Her ağacın ve her otun en sonunda aydınlanacağım söyleyen Budist deyişi aynı gerçeği işaret etmektedir. Aziz Petrus'a göre, yaradılışın tümü insanların aydınlanmalarını beklemektedir. Ben onun, "Yaratılmış evren heyecanla Tanrı'nın çocuklarının ortaya çıkmalarını beklemektedir," sözünü böyle yorumluyorum. Ve sonra Aziz Petrus tüm yaradılışın bu yolla kurtulacağım söyler: "Şimdi... tüm yaratılmış evren şiddetli bir doğum sancısı çekercesine inlemektedir."

Doğan şey yeni bir bilinçtir ve onun kaçınılmaz yansıması yeni bir dünya olacaktır. Bu Yeni Ahit'in Vahiy Kitabı'nda da kehanet edilmiştir: "Sonra yeni bir gökyüzü ve yeni bir yeryüzü gördüm, ilk gökyüzü ve ilk yeryüzü yok olmuştu..."

Ama, neden ve sonucu birbirine karıştırmayın. Sizin asıl göreviniz kurtuluşu daha iyi bir dünya yaratarak aramak değil, formla özdeşleşmekten kurtularak uyanmaktır. O zaman bu dünyaya, bu realite düzeyine bağlı olmazsınız. Siz köklerinizin Tezahür-Etmemiş-Olan'da bulunduğunu hissedebilir ve böylece tezahür etmiş dünyaya bağımlı olmaktan kurtulursunuz. Hâlâ bu dünyanın geçici hazlarının tadını çıkarabilirsiniz, ama artık kaybetme korkusu olmadığından, onlara tutunup yapışmanız da gerekmez. Siz duyuşal hazlardan zevk alırsanız de, duyuşal deneyim için duyulan şiddetli arzu ve açlık ortadan kalkmıştır, aynı şekilde sürekli olarak psikolojik doyum yoluyla, ego'yu besleyerek doyum arama da bitmiştir. Siz herhangi bir hazdan, herhangi bir tezahür etmiş şeyden sonsuz derecede daha büyük bir şeyle temastasınızdır.

Bir anlamda, siz bu durumda artık dünyaya ihtiyaç duymazsınız. Onun olduğundan farklı olmasına bile ihtiyaç duymazsınız.

Ancak bu noktada siz daha iyi bir dünyanın yaratılması-

na, farklı bir realite düzeninin yaratılmasına gerçekten katkıda bulunmaya başlarsınız. Ancak bu noktada gerçek şefkati hissedebilir ve diğerlerine *neden* düzeyinde yardım edebilirsiniz. Sadece dünyayı aşmış olanlar daha iyi bir dünya yaratabilirler.

Gerçek şefkatin ikili doğasından söz etmiştik, bu paylaşılan ölümlülük ve ölümsüzlüğün, bu ortak bağın farkındalığıydı. Bu derin düzeyde, şefkat en geniş anlamda şifa haline gelir. O hal içinde, sizin şifa verici etkiniz esasen *yapmaya* değil, *olmaya* dayanır. Temas kurduğunuz herkes -siz bunun bilincinde olsanız da, olmasanız da- sizin mevcudiyetiniz ve yaydığınız huzur tarafından etkilenir. Siz tümüyle mevcut olduğunuzda ve çevrenizdeki insanlar bilinçsiz davranışta bulunduğu anda, siz buna tepki gösterme ihtiyacı duymaz, böylece ona herhangi bir realite, bir gerçeklik vermezsiniz. O hal içinde sizin huzurunuz o kadar engin ve derindir ki huzur olmayan her şey sanki asla var olmamış gibi onun içinde kaybolur. Bu, aksiyon-reaksiyon karmik devresini kırar. Hayvanlar, ağaçlar, bitkiler sizin huzurunuzu hissedip ona karşılık vereceklerdir. Böylece siz *olarak*, Tanrı'nın huzurunu sergileyerek öğretirsiniz. Siz "dünyanın ışığı", yani saf bilinç yayını haline gelir ve böylece ıstı-  
rabı *neden* düzeyinde ortadan kaldırırsınız. Böylece, dünyadaki bilinçsizliği ortadan kaldırırsınız.

\*\*\*

Bu sizin aynı zamanda *yaparak* -örneğin, zihinle özdeşleşmenin nasıl bırakılabileceğini göstererek, insanların kendi içlerindeki bilinçsiz kalıpları görüp tanımalarına yardımcı olarak vs.- öğretemeyeceğiniz anlamına gelmez. Ama, sizin kim *olduğunuz*, daima, *söylediğiniz ve yaptığınız* şeyden çok daha yamsamsal öneme sahip bir öğreti ve dünyanın daha güçlü bir dönüştürücüsüdür. Dahası, Var'lığın önceliğini ve üstünlüğünü görüp tanımak ve böylece *neden* düzeyinde çalışmak, şefkati-

nizin aynı zamanda -karşılaştığınız ıstırapları hafifleterek- *yapma* ve *sonuç* düzeyinde tezahür etme olasılığını da dışlamaz. Aç bir insan sizden ekmek istediğinde, eğer ekmeğiniz varsa ona verirsiniz. Ama, o ekmeği verirken, ilişkiniz çok kısa sürse bile, gerçekten önemli olan o paylaşılan Var'lık anıdır, ekmek onun sadece bir simgesidir. Onun içinde derin bir şifa meydana gelir. O anda, bir veren ya da alan yoktur.

*Ama, her şeyden önce bir açlığın olmaması gerekir. Önce açlık ve şiddet gibi kötü şeyleri halletmeden daha iyi bir dünya nasıl yaratabiliriz ki ?*

Tüm kötü şeyler bilinçsizliğin *sonucudur*. Siz bilinçsizliğin sonuçlarını hafifletebilirsiniz, ama onların *nedenini* ortadan kaldırmadan onları ortadan kaldıramazsınız. Gerçek değişim içinde meydana gelir, dışınızda değil.

Eğer dünyadaki ıstırapı hafifletme arzusu duyuyorsanız, bu çok asil bir şeydir, ama sadece dışsal şey üzerinde odaklanmamayı unutmayın; aksi takdirde, düş kırıklığı ve umutsuzluk yaşarsınız. İnsan bilincinde çok derin bir değişim olmadan, dünyanın ıstırapı dipsiz bir kuyudur. Öyleyse şefkatinizin tekyanlı olmasına izin vermeyin. Bir başka insanın acısını ya da yoksunluğunu anlayıp paylaşmanın veya ona yardım etme arzusunun, tüm yaşamın ebedi doğasının ve tüm acının nihai illüzyonunun daha derin bir idrakiyle dengelenmesi gerekir. O zaman huzurunuzun yaptığınız her şeye akmasına izin verin ve o zaman siz aynı anda *neden* ve *sonuç* düzeyinde çalışıyor olursunuz.

Bu ayrıca, eğer siz derin bir biçimde bilinçsiz insanların kendilerini, birbirlerini ve gezegeni yok etmelerini, ya da diğer canlılara korkunç acılar çektirmeyi sürdürmelerini önlemek üzere tasarlanmış bir hareketi destekliyorsanız da geçerlidir. Unutmayın: Siz karanlıkla savaşamayacağınız gibi, bilinçsizlik-

le de savaşılamazsınız. Eğer bunu yapmaya çalışırsanız, zıt kutuplar daha da güçlenecek ve kemikleşecektir. Siz kutuplardan biriyle özdeşleşecek, bir "düşman" yaratacak ve böylece kendiniz bilinçsizliğe çekileceksinizdir. Bilgiyi yayarak farkındalığı yükseltin, ya da en fazla, pasif direniş yapın. Ama, içinizde hiçbir direniş, hiçbir nefret, hiçbir olumsuzluk taşımadığınızdan emin olun. "Düşmanlarınızı sevin," demişti İsa, ki bu elbette, "hiçbir düşmana sahip olmayın," anlamına gelir.

Siz bir kez *sonuç* düzeyinde çalışmaya başladığınızda, kendinizi onun içinde yitirmeniz çok kolaydır. Uyanık ve çok, çok mevcut kalın. *Nedensel* düzeyin esas odağınız olarak kalması, aydınlanma öğretisinin esas amacınız olması ve huzurun sizin dünyaya en değerli armağanınız olması gerekir.

## TESLİMİYETİN ANLAMI

### Şimdi'nin Kabullenilmesi

*Siz birkaç kez "teslimiyetten " söz ettiniz. Ben bu kavramdan hoşlanmıyorum. O bana biraz kaderci bir kavram gibi geliyor. Eğer biz daima içinde bulunduğumuz durumu kabullenirsek, onu düzeltmek için hiçbir çaba göstermeyiz. Oysa ilerleme bana, hem kişisel hem de toplumsal yaşamımızda, mevcut sınırlamalarımızı kabullenmeyip, onları aşmaya ve daha iyi bir şey yaratmaya çalışmak gibi görünüyor. Eğer biz böyle yapmamış olsaydık, hâlâ mağaralarda yaşıyor olurduk. Siz teslimiyeti içinde bulunduğumuz durumu değiştirmekle ve bir şeyler yapmakla nasıl bağdaştırıyorsunuz?*

Bazı insanlar için teslimiyet olumsuz çağrışımlar yapabilir; yenilgiyi, vazgeçmeyi, yaşamın zorluklarıyla başa çıkamamayı, uyusuk hale gelmeyi vs. ima edebilir. Ancak, gerçek teslimiyet tamamen farklı bir şeydir. O içinde bulunduğunuz duruma pasif bir biçimde katlanmak ve o konuda hiçbir şey yapmamak anlamına gelmez. O plânlar yapmayı ya da olumlu eylemde bulunmayı bırakmak anlamına da gelmez.

Teslimiyet, yaşam akışına *karşı koymak* yerine ona *izin vermeyi* içeren basit, ama çok derin bir bilgeliktir. Sizin yaşam



akışını deneyimleyebileceğiniz tek yer Şimdi'dir, öyleyse teslim olmak şimdiki an'ı koşulsuz ve çekincesiz bir biçimde kabul etmektir. O, *olana* içsel olarak direnmeyi bırakmaktır. İçsel direnme, *olana* zihinsel yargılama ve duygusal olumsuzluk yoluyla "hayır" demektir. O, özellikle işler "ters gittiğinde," yani zihninizin talepleri ya da katı beklentileri ile *olan* arasında bir uçurum ortaya çıktığında güçlü ve bariz hale gelir. Bu acı uçurumdur. Eğer yeterince uzun yaşamışsanız, işlerin oldukça sık bir biçimde "ters gittiğini" de bilirsiniz. Eğer yaşamınızdaki acı ve ıstırapı ortadan kaldırmak istiyorsanız, tam da o zamanlarda teslimiyeti uygulamanız gerekir. *Olana* kabullenme sizi hemen zihinle özdeşleşmekten kurtarır ve böylece sizi Var'lığa yeniden bağlar. Direnç zihnin ta kendisidir.

Teslimiyet tamamen içsel bir fenomendir. Bu sizin dışsal düzeyde eyleme geçip durumu değiştiremeyeceğiniz anlamına galmez. Aslında, teslim olduğunuzda kabul etmeniz gereken şey genel durum değil, Şimdi denen küçük parçadır.

Örneğin, eğer siz bir yerlerde çamura saplanmışsanız, "Taman, çamura saplanmaya sabırla katlanacağım," demeysiniz. Katlanmak, razı olmak teslimiyet değildir. Sizin arzu edilmez ya da tatsız bir yaşam-durumunu kabullenmeniz gerekmez. Ya da kendinizi aldatıp çamura saplanmakta yanlış bir şey olmadığını söylemeniz de gerekmez. Hayır. Siz ondan neyi elde etmek istediğinizi tam olarak görüp anlarsınız. Sonra dikkatinizi, onu zihinsel olarak hiç etiketlemeden, şimdiki an'a daraltırsınız. Bu Şimdi'yi hiç yargılamamak anlamına gelir. Dolayısıyla, hiçbir direnç, hiçbir duygusal olumsuzluk yoktur. Siz bu anın "oluşunu" kabul edersiniz. Sonra eyleme geçer ve o çamurdan çıkmak için elinizden gelen her şeyi yaparsınız. Ben böyle bir eyleme olumlu eylem diyorum. O öfke, umutsuzluk ya da düş kırıklığından kaynaklanan olumsuz eylemden çok daha etkilidir. Böylece, arzu edilen sonucu elde edene dek, Şimdi'yi etiketlemekten kaçınarak teslimiyeti uygulamayı sürdürürsünüz.

Burada, ne demek istediğimi tasvir etmek için görsel bir benzetme yapacağım. Diyelim ki geceleyin bir yolda, yoğun bir sis tarafından kuşatılmış bir halde yürüyorsunuz. Ama, elinizde sisi yarıp önünüzü dar bir aralıktan berrak bir biçimde görmenizi sağlayan bir el feneri var. Sis sizin geçmişi ve geleceği içeren yaşam-durumunuzdur; el feneri bilinçli mevcudiyetinizdir; önünüzdeki berrak yer ise Şimdi'dir.

Teslim-olmama ise psikolojik formunuzu, ego'nun kabuğunu katılaştırıp sertleştirir ve böylece güçlü bir ayrılık duygusu yaratır. Bu durumda çevrenizdeki dünya ve özellikle insanlar tehdit edici olarak algılanır. Ve bu durumda, bilinçsiz bir biçimde, diğerlerini yargılayarak yok etme dürtüsü ve onlarla rekabet etme, onlara hükmetme ihtiyacı ortaya çıkar. Bu durumda doğa bile sizin düşmanınız haline gelir ve algılarınızı, yorumlarınızı korku yönetir. Paranoya denen zihinsel hastalık bu normal, ama bozuk-işlevli bilinç halinin sadece biraz daha ağır bir biçimidir.

Sadece psikolojik formunuz değil, fiziksel formunuz, bedeniniz de direnme sonucunda katılaşır ve sertleşir. Bedenin farklı bölümlerinde gerilim ortaya çıkar ve beden bir bütün olarak kasılır. Bu durumda bedenin sağlıklı işlev görmesi için gerekli olan yaşam enerjisinin özgürce akışı büyük ölçüde kısıtlanır. Masaj ve bazı fiziksel terapiler bu akışın düzelmesine yardımcı olabilir, ama siz günlük yaşamınızda teslimiyeti uygulamadıkça, *neden* -yani, direnç kalıbı- ortadan kalkmadığından, bu tür terapiler sizi ancak geçici olarak rahatlatırlar.

Sizin içinizde, *yaşam-durumunuzu* oluşturan geçici koşullardan etkilenmeden kalan bir şey vardır ve ona ancak teslimiyet yoluyla ulaşabilirsiniz. Bu sizin *yaşamınızdır*, şimdinin zaman'sız-sonsuz âleminde bulunan Var'lığımızdır. Bu yaşamı bulmak, İsa'nın deyişiyle, "gereken tek şeydir."

\*\*\*

Eğer yaşam-durumunuzu doyum-vermez, hatta katlanılmaz buluyorsanız, ancak önce teslim olarak bu durumu sürdüren bilinçsiz direnme kalıbını kırabilirsiniz.

Teslimiyet eyleme geçmekle, değişimi başlatmakla ya da hedeflere ulaşmakla mükemmel bir biçimde bağdaşır. Ama, teslimiyet hali içindeyken sizin yaptığınız şeye tamamen farklı bir enerji, farklı bir nitelik akar. Teslimiyet sizi Var'lığın kaynak-enerjisine yeniden bağlar ve *eğer yapışınız* Var'lıkla doluyorsa, o yaşam enerjisinin sevinçli bir kutlaması haline gelir ve sizi Şimdi'ye daha derin bir biçimde sokar. Direnmeme yoluyla, bilincinizin niteliği ve dolayısıyla, yaptığınız ya da yarattığınız şeyin niteliği ölçüsüz bir biçimde artar. Ve ortaya çıkan sonuçlar bu niteliği yansıtırlar. Biz buna "teslim olmuş eylem" diyebiliriz. O bizim binlerce yıldır bildiğimiz şekliyle *çalışma* değildir. Giderek daha çok insan uyandıkça, *çalışma* sözcüğü de sözlüğümüzden kalkacak ve belki onun yerini alacak yeni bir sözcük yaratılacaktır.

Ne tür bir gelecek deneyimleyeceğinizi belirleyecek olan asıl şey bilincinizin bu andaki niteliğidir, böylece teslim olmak olumlu bir değişim yaratmak için yapabileceğiniz en önemli şeydir. Giriştiğiniz her eylem ikincil bir öneme sahiptir. Teslim olmamış bilinç halinden hiçbir gerçekten olumlu eylem kaynaklanamaz.

*Eğer ben tatsız ya da doyum vermeyen bir durum içindeysem ve içinde bulunduğum an'ı tamamen kabullendiğimde, ortada hiçbir ıstırapın ya da mutsuzluğun kalmayacağını görebiliyorum. Ben onun üzerine yükselmiş olacağım. Ama hâlâ, eğer belli bir ölçüde doyumsuzluk yoksa, eyleme geçip değişim yaratma güdünün ya da enerjisinin nereden geleceğini anlayamıyorum.*

O teslimiyet hali içinde, yapılması gereken şeyi çok berrak bir biçimde görürsünüz ve eyleme geçer, her seferinde tek bir şey

yapar, tek bir şey üzerinde odaklanırsınız. Doğadan öğrenin: Her şeyin hiçbir doyumsuzluk ya da mutsuzluk olmadan nasıl başarıldığını, yaşam mucizesinin nasıl geliştiğini görün. İşte bu yüzden İsa demiştir ki: "Zambaklara, onların nasıl geliştiklerine bakın; onlar ne çırpınıp didinir, ne de fırıl fırıl dönerler."

Eğer genel durumunuz doyum vermez ya da tatsızsa, *bu an'ı ayırın ve olana* teslim olun. O sisi yarıp geçen el feneridir. Bilinç haliniz o zaman dış koşullar tarafından kontrol edilemez olur. Siz artık tepkiden ve dirençten yola çıkmazsınız.

Sonra durumun özelliklerine bakın. Kendinize, "Bu durumu değiştirmek, onu düzeltmek, ya da ondan uzaklaşmak için yapabileceğim bir şey var mı?" diye sorun. Eğer varsa, uygun eylemde bulunun. Gelecekte bir zamanda yapmanız gereken ya da yapabileceğiniz yüz şey üzerinde değil, şu anda yapabileceğiniz tek bir şey üzerinde odaklanın. Bu sizin hiçbir plân yapmanız gerektiği anlamına gelmez. Plânlama şu anda yapabileceğiniz tek şey de olabilir. Ama, bu sırada "zihinsel filmler" oynatmaya başlamadığınızdan, kendinizi geleceğe projekte etmediğinizden, böylece Şimdi'yi yitirmedığınızden emin olun. Giriştiğiniz herhangi bir eylem hemen meyve vermeyebilir. O meyve verene dek *olana* direnmeyin. Eğer girişebileceğiniz bir eylem yoksa ve kendinizi o durumdan uzaklaştıramıyorsanız, o zaman o durumu teslimiyete daha derin bir biçimde girmenizi, Şimdi'ye daha derin bir biçimde, Var'lığa daha derin bir biçimde girmenizi sağlaması için kullanın. Siz şimdinin bu zaman'sız-sonsuz boyutuna girdiğinizde, değişim çoğu kez garip biçimlerde, sizin çok şey yapmanıza gerek kalmadan meydana gelir. Yaşam yardımcı ve işbirlikçi hale gelir. Eğer korku, suçluluk duygusu ya da atalet gibi içsel etkenler eyleme geçmenizi önlemişse, onlar da bilinçli mevcudiyetinizin ışığında eriyip kaybolacaktır.

Teslimiyeti, "Artık hiçbir şey benim canımı sıkamaz," ya da "Artık hiçbir şey umurumda değil," tutumuyla da karıştır-

mayın. Eğer ona yakından bakarsanız, böyle bir tutumun gizli içerleme şeklinde bir olumsuzluk içerdiğini de görürsünüz, böylece o kesinlikle teslimiyet değil, maskeli dirençtir. Teslim olurken, içinde herhangi bir içerleme kalıntısı kalıp kalmadığını görmek için dikkatinizi içine yöneltin. Bunu yaparken çok uyanık olun; aksi takdirde, bir direnç kalıntısı karanlık bir köşede bir düşünce ya da kabul edilmemiş bir duygu olarak saklanmayı sürdürebilir.

## Zihin Enerjisinden Spiritüel Enerjiye

*Direnmeyi bırakmak söylendiği kadar kolay bir şey değil. Hâlâ onu nasıl bırakacağımı berrak bir biçimde göremiyorum. Eğer siz, "teslim olarak bırakabilirsin" dersiniz, ben yine "Nasıl?" diye sorarım.*

İşe, direncin *olduğunu* kabul ve tasdik ederek başlayın. Direnç ortaya çıktığında, siz de orada *olun*. Zihninizin onu nasıl yarattığını, durumu, sizi ya da diğerlerini nasıl etiketlediğini gözlemleyin. Durumun içerdiği düşünce sürecine bakın. Duygunun enerjisini hissedin. Dirence tanık olarak, onun hiçbir amaca hizmet etmediğini göreceksiniz. Tüm dikkatinizi Şimdi üzerinde odaklayarak, bilinçsiz direnci bilinçli hale getirirsiniz ve bu onun sonu olur. Siz *hem* bilinçli *hem de* mutsuz, *hem* bilinçli *hem de* olumsuzluk içinde olamazsınız. Her ne şekilde olursa olsun, olumsuzluk, mutsuzluk, ya da ıstırap direncin bulunduğunu gösterir ve direnç daima bilinçsizdir.

*Ama, ben mutsuz hislerimin de bilincinde olabilirim.*

Siz mutsuzluğu seçer miydiniz? Eğer siz seçmediyseniz, o nasıl ortaya çıktı? Onun amacı nedir? Onu kim canlı tutmaktadır? Siz mutsuz hislerinizin bilincinde olduğunuzu söylüyor-

sunuz, ama gerçek şu ki siz onlarla özdeşleşmiş ve zorlayıcı bir düşünmeyle bu süreci canlı tutmaktasınızdır. Tüm *bunlar* bilinçsizdir. Eğer siz bilinçli olsaydınız, yani tümüyle Şimdi'de mevcut bulunsaydınız, tüm olumsuzluk neredeyse anında yok olurdu. O sizin mevcudiyetinizde, sizin huzurunuzda varlığını sürdüremez. O ancak siz yokken var olabilir. Acı-bedeni bile sizin huzurunuzda uzun süre varlığını sürdüremez. Siz ona zaman vererek mutsuzluğunuzu canlı tutarsınız. Onun yaşam kaynağı budur. Zamanı yoğun şimdiki-an farkındalığıyla uzaklaştırdığınızda, mutsuzluk da ölür. Ama, siz onun ölmesini istiyor musunuz? Bu mutsuzluk gerçekten canınıza yetti mi? Pe-ki, siz onsu kim olacaksınız?

Siz teslimiyeti uygulayana dek, spiritüel boyut sizin hakkında bir şeyler okuduğunuz, düşündüğünüz, konuştuğunuz, heyecan duyduğunuz, kitaplar yazdığımız, inandığınız ya da inanmadığınız bir şey olarak kalır. Ona inanıp inanmamanız hiç fark etmez. Siz teslim olana dek, o sizin yaşamınızda canlı bir realite olmaz. Siz teslim olduğunuzda, yaydığınız ve yaşamınızı yöneten enerji hâlâ dünyayı yöneten zihin enerjisinden -uygarlığımızın mevcut toplumsal, siyasi ve ekonomik yapısını yaratmış olan ve varlığını eğitim sistemlerimiz ve medya kanalıyla sürdüren enerjiden- çok daha yüksek bir titreşim frekansına sahiptir. Spiritüel enerji teslimiyet yoluyla bu dünyaya girer. O sizin için, diğer insanlar için, ya da gezegendeki diğer yaşam formları için hiçbir ıstırap yaratmaz. Zihin enerjisinden farklı bir biçimde, o yeryüzünü kirletmez ve o her şeyin ancak zıddıyla birlikte var olabileceğini, kötü olmadan iyinin de olamayacağını bildiren kutuplar yasasına tâbi değildir. Zihin enerjisi tarafından yönetilenler, ki hâlâ Dünya nüfusunun büyük çoğunluğu öyledir, spiritüel enerjinin varlığını farkında değildirler. O farklı bir realite düzenine aittir ve -yeterli sayıda insan teslimiyet haline girip böylece olumsuzluktan tümüyle kurtulduğunda- farklı bir dünya yaratacaktır. Eğer

Dünya varlığını sürdürecektse, onun üzerinde yaşayanların enerjisi bu olacaktır.

İsa, Dağdaki Vaaz'ında şu ünlü kehanette bulunurken bu enejiden söz ediyordu: "Halim (yumuşak huylu, şefkatli) olanlara ne mutlu; dünya onlara miras kalacaktır." Bu zihnin bilinçsiz kalıplarını ortadan kaldıran sessiz fakat yoğun bir mevcudiyettir. Bu kalıplar bir süre daha aktif kalabilirler, ama artık yaşamınızı yönetemezler. Daha önce direnilen dış koşullar da teslimiyet yoluyla değişme ya da ortadan kalkma eğilimi gösterirler. O, durumların ve insanların güçlü bir değiştirici-dönüştürücüsüdür. Eğer koşullar hemen değişmezse, Şimdi'yi kabullemeniz sizin onların üzerine yükselmenizi mümkün kılar. Her iki halde de siz özgür olursunuz.

## Kişisel İlişkilerde Teslimiyet

*Peki, beni kullanmak, kurnazca yönlendirmek ya da kontrol etmek isteyen insanlarla ilgili olarak ne yapmalıyım ? Onlara da teslim mi olacağım ?*

Onlar Var'lıktan koptukları için, bilinçsiz bir biçimde, sizden enerji ve güç almaya çalışırlar. Ancak bilinçsiz bir insanın başkalarını kullanmaya ya da kurnazca yönlendirmeye çalışacağı doğrudur, ama ancak bilinçsiz bir insanın *kullanılabileceği ve kurnazca yönlendirilebileceği* de eşit ölçüde doğrudur. Eğer başkalarındaki bilinçsiz davranışa direnir ya da onunla savaşırsanız, siz kendiniz bilinçsiz hale gelirsiniz. Ama, teslimiyet sizin bilinçsiz insanlar tarafından kullanılmanıza izin vermeniz anlamına gelmez. Asla. Bir insana kararlı ve açık bir biçimde "hayır" demek ya da bir durumdan uzaklaşmak ve bu sırada içsel olarak tam bir dirençsizlik hali içinde bulunmak mümkündür. Siz bir insana ya da bir duruma "hayır" derken, bırakın bu tepkiden değil, içgöründen, sizin için o anda neyin doğru ol-

duğu neyin olmadığı berrak idrakinden gelsin. Bırakın, bu tepkisel-olmayan bir "hayır," yüksek-nitelikli bir "hayır," tüm olumsuzluktan arınmış ve böylece daha fazla ıstırap yaratmayan bir "hayır" olsun.

*Ben işyerimde tatsız bir durum içindeyim. Bu duruma teslim olmaya çalıştım, ama bunun olanaksız olduğunu gördüm. Bir hayli direnç ortaya çıkmayı sürdürüyor.*

Eğer teslim olamıyorsanız, hemen eyleme geçin: Durumu değiştirmek için açıkça konuşun ya da bir şeyler yapın veya o durumdan uzaklaşın. Yaşamınızın sorumluluğunu üstlenin. Güzelim, parlak iç Var'lığınızı ve Dünya'yı olumsuzlukla kirletmeyin. Mutsuzluğa içinde hiçbir biçimde yer vermeyin.

Eğer herhangi bir eylemde bulunamıyorsanız, örneğin eğer hapisteyseniz, o zaman geriye iki seçim kalmıştır: direnme ya da teslim olma. Dış koşullara esaret ya da onlardan içsel olarak özgürleşme. İstırap ya da iç huzuru.

*Dirençsizliğin yaşamımızın dışsal gidişatında da uygulanması gerekir mi, örneğin şiddete direnmemek gibi, yoksa bu sadece içsel yaşamımızı ilgilendiren bir şey midir ?*

Sizin sadece içsel veçheyle ilgilenmeniz gerekir. Bu en önce gelir. Kuşkusuz, bu aynı zamanda dış yaşamınızın, ilişkilerinizin vs. gidişatını da dönüşüme uğratacaktır.

İlişkileriniz teslimiyetle çok derin bir biçimde değişir. Eğer siz *olanı* asla kabul edemiyorsanız, bu insanları da oldukları gibi kabul edemeyeceğiniz anlamına gelir. Siz insanları yargılayacak, eleştirecek, etiketleyecek, reddedecek ya da onları değiştirmeye çalışacaksınız. Dahası, eğer siz sürekli olarak Şimdi'yi geleceğe götüren bir vasıtaya dönüştürüyorsanız, karşılaştığımız ya da ilişkide olduğunuz her insanı da hedefinize götü-

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

ren bir vasıtaya dönüştüreceksinizdir. İlişkiniz, yani, o insan o zaman sizin için ya ikincil derecede önemli olacak ya da hiç önem taşımayacaktır. Sizin için birinci derecede önemli olan şey o ilişkiden elde edebileceğiniz şeydir, ki bu maddi kazanç, güç duygusu, fiziksel haz ya da ego'nun bir biçimde doyumu olabilir.

Size teslimiyetin ilişkilerde nasıl işe yarayabileceğini tasvir edeyim. Siz partnerinizle ya da bir yakınınızla bir tartışmaya veya bir çatışma durumuna girdiğinizde, işe pozisyonunuza saldırıldığında ne kadar savunmacı hale geldiğinizi gözlemleyerek, ya da diğer insanın pozisyonuna saldırırken kendi saldırganlığınızın gücünü hissederek başlayın. Kendi görüşlerinize ve kanılarınıza bağlılığınızı gözlemleyin. Haklı olma ve diğer insanı haksız çıkarma ihtiyacımın ardındaki zihinsel-duygusal enerjiyi hissedin. Bu egosal zihnin enejisidir. Siz onu, kabul ve tasdik ederek, mümkün olduğunca çok hissederek bilinçli hale getirirsiniz. Sonra bir gün, bir tartışmanın ortasında, birden bir seçime sahip olduğunuzu idrak edebilir ve sırf ne olacağını görmek için kendi tepkinizi bırakmaya karar verebilirsiniz. Teslim olursunuz. Ben tepkiyi bırakmak derken, yüzünüzde, "Ben tüm bu çocuksu bilinçsizliğin üzerindeyim," diyen bir ifadeyle sadece sözler olarak, "Taman, sen haklısın," demeyi kastetmiyorum. Bu sadece, direnci -hâlâ egosal zihnin yönettiği ve üstünlüğünü iddia ettiği- bir başka düzeye çıkarmaktır. Ben içinizdeki, güç için savaşılan tüm zihinsel-duygusal enerji alanını bırakmaktan söz ediyorum.

Ego kurnazdır, bu yüzden siz zihinsel bir pozisyonla özdeşleşmeyi gerçekten bırakıp bırakmadığınızı, böylece zihninizden özgürleşip özgürleşmediğinizi anlamak için çok uyanık, çok mevcut ve kendinize karşı çok dürüst olmak zorundasınız. Eğer kendinizi birden çok hafif, berrak ve derin bir biçimde huzurlu hissederseniz, bu sizin gerçekten teslim olduğunuzu gösteren açık bir işarettir. Sonra, siz artık onu direnerek güçlendirmezken, diğer insanın zihinsel pozisyonuna ne olduğunu göz-

## TESLİMİYETİN ANLAMI

lemleyin. Zihinsel pozisyonlarla özdeşleşme ortadan kalktığında, gerçek iletişim başlar.

*Peki, şiddet, saldırı ve benzeri şeyler karşısında direnmeme konusunda ne diyeceksiniz?*

Direnmememe ille de hiçbir şey yapmama anlamına gelmez. O sadece herhangi bir "yapmanın" tepkisel-olmayan hale gelmesi demektir. Doğu'nun dövüş sanatlarının altında yatan derin bilgeliği hatırlayın: Rakibinizin kuvvetine direnmeyin. Onu yenmenize izin verin.

Bunu söylemişken, siz yoğun bir mevcudiyet hali içindeyken "hiçbir şey yapmamak" durumların ve insanların çok güçlü bir değiştirici-dönüştürücüsü ve şifalandırıcısıdır. Taoculuk'ta, *ıvu ıvei* denen bir terim vardır, ki bu "eylemsiz faaliyet" ya da "hiçbir şey yapmadan sessizce oturmak" şeklinde çevrilebilir. Kadim Çin'de, bu en yüksek başarı ya da erdemlerden biri olarak kabul edilirdi. O, sıradan bilinç halindeki, daha doğrusu, korku, atalet ya da kararsızlıktan kaynaklanan bilinçsizlik halindeki eylemsizlikten son derece farklıdır. Gerçek "hiçbir şey yapmama," içsel olarak direnmemeyi ve yoğun uyanıklığı-tetikliği ima eder.

Öte yandan, eğer eylem gerekiyorsa, siz artık koşullu zihninizle tepki göstermez, duruma bilinçli mevcudiyetinizle karşıdık verirsiniz. O hal içinde, zihniniz şiddet-uygulamama kavramı da dahil olmak üzere, tüm kavramlardan arınmıştır. Öyleyse sizin ne yapacağınızı kim tahmin edebilir ki?

Ego, gücünüzün direncinizde yattığına inanır, oysa gerçekte direnmek sizi Var'lıktan, tek gerçek güç yerinden koparır. Direnmek zayıflıktır ve güç kılığına bürünmüş korkudur. Ego'nun zayıflık olarak gördüğü şey sizin tüm saflığı, masumiyeti ve gücü içindeki Var'lığınızdır. Onun güç olarak gördüğü şey zayıflıktır. Böylece ego sürekli bir direnme-hali içinde bulunur

ve -gerçekte gücünüz olan- "zayıflığınızı" örtmek için sahte roller oynar.

Teslimiyet olana dek, bilinçsizce rol-oylama insan ilişkisi ve etkileşiminin büyük bir bölümünü oluşturur. Teslimiyette, siz artık ego savunmalarına ve sahte maskelere ihtiyaç duymazsınız. Çok sade, çok gerçek hale gelirsiniz. "Bu tehlikeli," der ego. "Sen incineceksin. İncinmeye açık hale geleceksin." Ego'nun bilmediği, elbette, sizin ancak direnmeyi bırakarak, "incinmeye açık" hale gelerek, gerçek ve asli incinmezliğinizi keşfedebileceğinizdir.

## Hastalığı Aydınlanmaya Dönüştürmek

*Eğer bir insan ağır hastaysa ve durumunu tamamen kabullenip hastalığa teslim olursa, iyileşme isteğinden ve iradesinden vazgeçmiş olmaz mı? Bu durumda artık o hastalığıyla savaşma azmi duymaz, öyle değil mi?*

Teslimiyet, *olanı*, hiçbir çekince olmadan içsel olarak kabullenmektir. Biz sizin *yaşamınızdan* -bu andan- söz ediyoruz, yaşamınızın koşullarından ya da durumundan, yaşam-durumunuzdan değil. Biz bunun hakkında zaten konuşmuştuk.

Hastalık konusunda da aynı şey geçerlidir. Hastalık sizin yaşam-durumunuzun bir parçasıdır. Böylece, o bir geçmişe ve bir geleceğe sahiptir. Şimdi'nin özgürleştirici gücü bilinçli mevcudiyetiniz yoluyla aktive edilmedikçe, geçmiş ve gelecek kesintisiz bir sürekliliği oluşturur. Bildiğiniz gibi, zamanda bulunan yaşam-durumunuzu oluşturan çeşitli koşulların altında daha derin, daha asli bir şey vardır: Yaşamınız, zaman'sız-sonsuz Şimdi'deki Var'lığınız.

Şimdi'de hiçbir sorun bulunmadığı gibi, hiçbir hastalık da yoktur. Birinin sizin durumunuza yapıştırdığı bir etikete inanmak, o durumu (hastalığı) yerinde tutar, onu güçlendirir ve

geçici bir dengesizlikten görünüşte somut bir gerçeklik yaratır. O ona sadece gerçeklik ve somutluk vermekle kalmaz, ama zamanda -daha önce sahip olmadığı- bir süreklilik de verir. Bu anda odaklanarak ve onu zihinsel olarak etiketlemekten kaçınarak, hastalık bu etkenlerin (fiziksel acı, zayıflık, rahatsızlık ya da yetersizlik) birine indirgenir. Siz *buna*, şimdi'ye teslim olursunuz. Siz "hastalık" fikrine teslim olmazsınız. İstirabın sizi şimdiki an'a, yoğun bir bilinçli mevcudiyet haline girmeye zorlamasına izin verin. Onu aydınlanmak için kullanın.

Teslimiyet, *olanı*, en azından direkt olarak, dönüşüme uğratmaz. Teslimiyet *sizi* dönüşüme uğratır. *Siz* dönüşüme uğradığınızda, bütün dünyanız da dönüşüme uğrar, çünkü dünya sadece bir yansımadır. Biz bundan daha önce söz etmiştik.

Eğer siz aynaya bakıp gördüğünüz şeyden hoşlanmamışsanız, aynadaki görüntüye saldırmak için deli olmamz gerekir. Siz bir kabullenmeme halindeyken yaptığınız şey tam olarak budur. Ve, kuşkusuz, eğer siz aynadaki görüntüye saldırırsanız, o da size saldıracaktır. Eğer siz, o her ne olursa olsun, o görüntüyü kabul ederseniz, eğer ona dostça davranırsanız, o da size dostça davranacaktır, o bunun tersini *yapamaz*. İşte, siz dünyayı böyle değiştirirsiniz.

Hastalık sorun değildir. Egosal zihin sizi yönettiği süreç, sorun *sizsiniz*. Siz hasta ya da sakat olduğunuzda, bir biçimde başarısızlığa uğradığınızı düşünmeyin, suçluluk duymayın. Yaşamı size adaletsiz davranmakla suçlamayın, ama kendinizi de suçlamayın. Tüm bunlar direnmektir. Eğer siz büyük bir hastalığa yakalanmışsanız, onu aydınlanmak için kullanın. Yaşamınızda vuku bulan her "kötü" şeyi aydınlanmak için kullanın. Hastalıktan zamanı geri çekin. Ona bir geçmiş ya da gelecek vermeyin. Onun sizi yoğun bir şimdiki-an farkındalığına girmeye zorlamasına izin verin ve sonra neler olacağını görün.

Bir simyacı haline gelin. Adi metali altına, ıstırabı bilince, hastalığı aydınlanmaya dönüştürün.

Siz ağır hasta mısınız ve şimdi söylediğim şey sizi öfkelen-  
diriyor mu? Eğer öyleyse bu, hastalığın benlik duygunuzun bir  
parçası haline geldiğinin ve sizin şimdi -hastalığı olduğu gibi-  
kimliğinizi de korumakta olduğunuzun açık bir işareti. "Has-  
talık" denen durumun sizin gerçek kimliğinizle hiçbir ilgisi yok-  
tur.

## Başınıza Bir Felaket Geldiğinde

Nüfusun hâlâ bilinçsiz olan büyük çoğunluğu için, ancak kri-  
tik bir sınır-durum ego'nun sert kabuğunu kırıp onları teslim  
olmaya ve böylece uyanmaya zorlama potansiyeline sahiptir.  
Bir sınır-durum ancak, dünyanın -bir felaket, şiddetli bir kar-  
gaşa, derin bir kayıp ya da ıstırap sonucunda- paramparça olup  
artık bir anlam ifade etmediğinde ortaya çıkar. O -bu ister fi-  
ziksel, ister psikolojik olsun- ölümle karşılaşmaktır. Bu durum-  
da, bu dünyanın yaratıcısı olan egosal zihin çöker. Eski dünya-  
nın küllerinden, o zaman yeni bir dünya meydana gelebilir.

Kuşkusuz, bir sınır-durumun bile bunu yapacağının bir ga-  
rantisi yoktur, ama potansiyel daima vardır. Bazı insanlar *ola-  
na* böyle bir durumda daha da şiddetli bir biçimde direnirler  
ve böylece o cehenneme bir düşüş haline gelir. Bazıları ise  
böyle bir durumda ancak kısmen teslim olabilirler, ama bu bi-  
le onlara daha önce sahip olmadıkları bir derinlik ve dinginlik  
verecektir. Bu durumda ego kabuğunun bazı bölümleri kırılır,  
ve bu zihnin ötesinde bulunan parlaklık ve huzurun küçük öl-  
çülerde içeri girmesini sağlar.

Smır-durumlar birçok mucize üretmiştir. İdam edilmeyi  
beklerken, yaşamının son birkaç saatinde ego'suz hali ve ona  
eşlik eden derin sevinç ve huzuru deneyimleyen katiller olmuş-  
tur. Onların içinde bulundukları duruma içsel dirençleri çok yo-  
ğunlaşıp dayanılmaz bir ıstırap yaratmıştır ve onların bu du-  
rumdan kaçabilecekleri bir yer, zihnin-projekte-ettiği bir gele-

cek bile yoktur. Bövlece, onlar kabullenilemez olanı tamamen  
kabullenmeye zorlanmışlardır. Onlar teslimiyete zorlanmışlar-  
dır. Bu yolla, kurtuluşun eşlik ettiği inayet haline girebilmiş-  
lerdir: bu geçmişten tümüyle kurtulmaktır. Kuşkusuz, inayet  
ve kurtuluş mucizesine yer açan şey gerçekte o sınır-durum de-  
ğil, teslim olmaktır.

Öyleyse başınıza bir felaket geldiğinde ya da bir şey ciddi  
bir biçimde "kötüye" gittiğinde -ki bu bir hastalık, sakatlık,  
evinizi, servetinizi ya da toplumsal kimliğinizi yitirmek, yakın  
bir ilişkinin bozulması, sevdiğiniz insanın ölümü ya da ıstırap  
çekmesi veya sizin ölümünüzün yaklaşması olabilir- onun bir  
başka yanı da olduğunu, muhteşem bir şeyden sadece bir adım  
uzakta bulunduğunuzu bilin: bu acı ve ıstırap adı metalinin  
simyasal bir biçimde altına dönüşmesidir. O aradaki tek adı-  
ma teslimiyet denir.

Sizin böyle bir durumda mutlu olacağınızı söylemeye çalış-  
mıyorum. Mutlu olmazsınız. Ama, korku ve acı, çok derin bir  
yerden, Tezahür-Etmemiş-Olan'dan gelen bir iç huzuru ve din-  
ginliğe dönüşmüş olacaktır. O, "Tanrı'nın, tüm anlayışı aşan  
huzurudur." Bununla kıyaslandığında, mutluluk gerçekten sığ  
bir şeydir. Bu parlak huzurla birlikte sizin yok edilemez, ölüm-  
süz olduğunuz idraki gelir; bu zihin düzeyinde değil, Vardığı-  
nızın derinliklerinde ortaya çıkan bir idraktır. Bu bir inanç de-  
ğildir. O ikincil bir kaynaktan gelecek hiçbir dışsal kanıtı ihti-  
yaç duymadan, mutlak şekilde emin olmaktır.

## İstırabı Huzura Dönüştürmek

*Kadim Yunanistan'da, oğlunun bir kazada öldüğünü öğrenin-  
ce, "Onun ölümsüz olmadığını biliyordum," diyen stoik bir filo-  
zof hakkında bir yazı okumuştum. Bu teslimiyet midir? Eğer  
öyleyse, ben onu istemiyorum. Teslimiyetin gayri-doğal ve gay-  
ri-insani görüldüğü bazı durumlar vardır.*

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

Histerinizden kopmuş olmak, duygusuzluk teslimiyet değildir. Ama, babanın bu sözleri söylediği sıradaki içsel halini bilmiyoruz. Belli uç noktada durumlarda, sizin için Şimdi'yi kabullenmek hâlâ olanaksız olabilir. Ama, daima teslimiyet konusunda ikinci bir şans elde edersiniz.

Sizin birinci şansınız, her bir an o anın realitesine teslim olmaktır. Siz, *olanın* olmamış kılınamayacağını, onun zaten *olduğunu* bilerek, *olana* evet der, ya da olmayanı kabul edersiniz. Sonra yapmanız gereken şeyi, durum her neyi gerektiriyorsa onu yaparsınız. Eğer bu kabullenme hali içinde kalırsanız, daha fazla olumsuzluk, daha fazla ıstırap, daha fazla mutsuzluk yaratmazsınız. Siz o zaman bir dirençsizlik, mücadeleden uzak bir inayet ve hafiflik hali içinde yaşarsınız.

Siz bunu yapamadığınızda, bu şansı kaçırdığınızda -ki bu alışkanlık haline gelmiş bilinçsiz direnme kalıbının ortaya çıkmasını önleyecek kadar yeterince bilinçli mevcudiyet üretmediğinizden, ya da durumun sizin için kesinlikle kabul edilemeyecek kadar aşırı uçta olmasındandır- o zaman siz bir biçimde acı, ıstırap yaratırsınız. Burada bu ıstırapı o durum yaratıyormuş gibi görünebilir, ama nihai olarak bu böyle değildir, onu yaratan sizin direncinizdir.

İşte sizin teslimiyet konusundaki ikinci şansınız: Eğer siz dışarıda olanı kabul edemiyorsanız, o zaman *içinizde* olanı kabul edin. Eğer dışsal koşulu kabul edemiyorsanız, içsel koşulu kabullenin. Bu, acıya direnmemek anlamına gelir. Onun orada olmasına izin verin. Üzüntüye, umutsuzluğa, korkuya, yalnızlığa ya da bu ıstırap hangi şekli alıyorsa ona teslim olun. Ona, onu zihinsel olarak etiketlemeden tanık olun. Onu kucaklayın. Sonra teslimiyet mucizesinin nasıl derin ıstırapı derin huzura dönüştürdüğünü görün. Bu sizin çarmıha gerilişinizdir. Bırakın o sizin yeniden dirilişiniz ve yükselişiniz haline gelsin.

## TESLİMİYETİN ANLAMI

*Ben bir insanın ıstıraba nasıl teslim olabileceğini anlamıyorum. Sizin de işaret ettiğiniz gibi, ıstırap teslim-olmamaktır. Siz teslim-olmayışa nasıl teslim olabilirsiniz ki ?*

Bir an için teslimiyeti unutun. Siz derin bir acı içindeyken, teslimiyet hakkında söylenen tüm sözler size zaten, büyük olasılıkla, boş ve anlamsız gelecektir. Sizin acınız derin olduğunda, büyük olasılıkla, ona teslim olmak yerine ondan kaçmak için güçlü bir dürtü duyacaksınız. Siz hissettiğiniz şeyi hissetmek istemeyeceksinizdir. Bundan daha normal bir şey ne olabilir? Ama, ondan hiçbir kaçış, hiçbir çıkış yolu yoktur. Çalışma, içki içme, uyuşturucu kullanma, öfkelenme, projeksiyon-yapma, bastırma vs. gibi birçok uydurma kaçış yolu vardır, ama onlar sizi acıdan kurtaramazlar. Siz onu bilinçsiz kıldığınızda ıstırapın şiddeti azalmaz. Siz duygusal acıyı yadsıdığınızda, yaptığınız ve düşündüğünüz her şey ve ilişkileriniz onun tarafından kirletilir. Siz onu enerji olarak yayarsınız ve diğerleri onu bilinçaltı algılarlar. Eğer onlar bilinçsizler, size saldırma ya da sizi bir biçimde incitme dürtüsü bile duyabilirler veya siz acınızın bilinçsiz projeksiyonu ile onları incitebilirsiniz. Siz içsel halinize karşılık gelen şeyi kendinize çeker ve tezahür ettirirsiniz.

Hiçbir *çıkış* yolu olmadığında, yine de, daima onun *içinden* bir *geçiş* yolu vardır. O yüzden acıya sırt çevirmeyin. Onunla yüzleşin. Onu bütünüyle hissedin. Onu *hissedin*, onun hakkında *düşünmeyin*! Eğer gerekiyorsa onu ifade edin, ama zihninizde onunla ilgili bir metin yaratmayın. Tüm dikkatinizi bu hisse verin, ona neden olmuş görünen kişiye, olaya ya da duruma değil. Zihnin acıyı sizin için bir kurban kimliği yaratmak için kullanmasına izin vermeyin. Kendiniz için üzülme ve başkalarına öykünüzü anlatmak sizi ıstıraba saplanmış halde tutacaktır. Histen kaçmak olanaksız olduğundan, tek değişim olanığı onun içine girmektir; aksi takdirde, hiçbir şey değişmeyecektir. Öyleyse tüm dikkatinizi hissettiğiniz şeye verin ve onu



zihinsel olarak etiketlemekten kaçının. Hissin içine girerken, son derece uyanık olun. İlk başta, o karanlık ve korkutucu bir yer gibi görünebilir ve ondan kaçma dürtüsü duyduğunuzda, o dürtüyü gözlemleyin, ama ona uymayın. Dikkatinizi acıya vermeyi sürdürün; üzüntüyü, korkuyu, dehşeti, yalnızlığı, o her neyse onu hissetmeyi sürdürün. Uyanık kalın, mevcut kalın; tüm Var'lığınızla, bedeninizin her hücresiyle mevcut kalın. Siz böyle yaparken, bu karanlığa bir ışık getiriyor olursunuz. Bu sizin bilincinizin ışığıdır.

Bu aşamada, artık teslimiyetle ilgilenmeniz gerekmez. O zaten meydana gelmiştir. Nasıl mı? Tüm dikkat tam kabullenmedir ve bu teslim olmaktır. Tüm dikkatinizi vererek, Şimdi'nin gücünü kullanırsınız, ki o sizin mevcudiyetinizin gücüdür. Onun içinde hiçbir direnç saklanıp varlığını sürdüremez. Mevcudiyet zamanı uzaklaştırır. Zaman olmadan hiçbir ıstırap, hiçbir olumsuzluk varlığını sürdüremez.

İstırapın kabullenilmesi ölüme bir yolculuktur. Derin acıyla yüzleşmek, onun olmasına izin vermek, dikkatinizi ona vermek ölüme bilinçle girmektir. Siz bu ölümü geçirdiğinizde, ölüm diye bir şeyin olmadığını -ve korkacak hiçbir şeyin bulunmadığını- idrak edersiniz. Sadece ego ölür. Kendisinin güneşin ayrılmaz bir parçası olduğunu unutmuş olan ve varlığını sürdürmek için savaşması gerektiğine inanan ve güneşten başka bir kimlik yaratıp ona yapışan bir güneş ışınını düşünün. Bu illüzyonun ölümü inanılmaz derecede özgülleştirici bir şey olmaz mı?

Siz kolay bir ölüm istiyor musunuz? Acısız, ıstırapsız bir ölümü tercih eder miydiniz? O zaman geçen her an'a ölün ve mevcudiyetinizin ışığının "siz" olduğunu sandığınız ağır, zamana-bağlı benliği ortadan kaldırmasına izin verin.

\*\*\*

## Çarmihın Yolu

*Birçok insanın derin ıstırap sonucunda Tanrı'yı bulduğu söylenir ve sanırım, "çarmihın yolu" denen Hristiyan ifadesi de aynı şeyi işaret eder.*

Doğrusunu söylemek gerekirse, onlar Tanrı'yı çektikleri ıstırap sonucunda bulmamışlardır, çünkü ıstırap direnmeyi ima eder. Onlar Tanrı'yı teslimiyet yoluyla, *olanı* tam kabullenme yoluyla bulmuşlardır ve onları buna zorlayan şey çektikleri şiddetli ıstıraptır. Onlar, bir düzeyde, acılarını kendilerinin yaratıklarını idrak etmiş olmalıdırlar.

*Siz teslimiyeti Tanrı'yı bulmaya nasıl eşit sayıyorsunuz?*

Direnme zihinden ayrılmaz olduğundan, direnmeyi bırakmak, teslim olmak, zihnin -sizin efendiniz, "siz" gibi görünen sahte-kâr, sahte tanrı olarak- sonudur. Bu durumda tüm yargılama ve tüm olumsuzluk ortadan kalkar. Zihin tarafından örtülmüş olan Var'lık âlemi o zaman açığa çıkar. Birden, içinizde büyük bir sessizlik ve çok derin bir huzur duygusu ortaya çıkar. Ve o huzurun içinde büyük bir sevinç vardır. Ve o sevincin içinde sevgi vardır. Ve en içteki çekirdekte kutsal, sınırsız, sonsuz, isimlendirilemez Olan vardır.

Ben buna Tanrı'yı bulmak demiyorum, çünkü siz asla kaybolmamış olanı, siz olan o yaşamı nasıl bulabilirsiniz ki? Tanrı sözcüğü sadece binlerce yıldır yanlış algılandığı ve yanlış kullanıldığı için değil, ama sizden başka bir varlığı ima ettiği için de sınırlayıcıdır. Tanrı bir varlık değil, Var'lığın ta kendisidir. Burada bir özne-nesne ilişkisi, bir dualite, bir siz ve Tanrı olmaz. Tanrı'yı-idrak var olan en doğal şeydir. Şaşırtıcı ve akıl ermez olan olgu sizin Tanrı'nın bilincinde *olabilmeniz* değil, Tanrı'nın bilincinde *olmamanızdır*.

Sözünü ettiğiniz çarmıhın yolu aydınlanmaya götüren eski yoldur ve yakın zamana dek o tek yoldu. Ama, onu reddetmeyin ya da etkisini küçümsemeyin. O hâlâ işe yarar.

Çarmıhın yolu tam bir tersine dönüştür. Bu yaşamınızda ki en kötü şeyin, çarmıhınızın sizi teslimiyete, "ölüme" zorlayarak, sizi hiçbir şey olmaya, Tanrı olmaya (çünkü Tanrı da *hiçbir-şeydir*) zorlayarak, başınıza gelen en iyi şeye dönüşmesi anlamına gelir.

Bu zamanda, insanların bilinçsiz çoğunluğu için, çarmıhın yolu hâlâ tek yoldur. Onlar ancak daha fazla ıstırap yoluyla uyanacaklardır ve ortak bir fenomen olarak aydınlanmaya da büyük kargaşaların neden olması beklenebilir. Bu süreç bilincin tekâmülünü yöneten belli evrensel yasaların işleyişini yansıtır ve böylece bazı kâhinler tarafından önceden görülmüştür. Bu, diğer kaynakların yanı sıra, Vahiy Kitabı'nda da, anlaşılması güç bir sembololojiyle tarif edilmiştir. Bu ıstırapı yaşatan Tanrı değildir, bu ıstırapı insanlar kendi kendilerine ve birbirlerine vermektedirler ve bu ıstırapın bir bölümü de canlı, zeki bir organizma olan Yerküre'nin kendini insan deliliğinin şiddetli saldırısından korumak için alacağı belli savunma önlemlerinden kaynaklanacaktır.

Ancak, bugün, bilinci aydınlanmak için daha fazla ıstırapa ihtiyaç duymayacak kadar yeterince tekâmül etmiş insanların sayısı giderek artmaktadır. Siz onlardan biri olabilirsiniz.

İstırap yoluyla aydınlanma -çarmıhın yolu- semavi âleme tekmeler ve çılgınlıklar atarak girmeye zorlanmak anlamına gelir. Siz artık acıya dayanamadığınız için en sonunda teslim olursunuz, ama bu gerçekleşene kadar uzun bir süre acı çekmek zorunda kalabilirsiniz. Aydınlanmayı bilinçli olarak seçmek geçmişe ve geleceğe bağlılığınızı bırakarak Şimdi'yi yaşamınızın asıl odağı yapmak anlamına gelir. O zaman yerine, mevcudiyet hali içinde bulunmayı seçmek anlamına gelir. O, *olana* evet demek anlamına gelir. O zaman artık sizin acıya ihtiyacınız yok-

tur. "Artık daha fazla acı, daha fazla ıstırap yaratmayacağım" diyebilmek için daha ne kadar zamana ihtiyacınız olacağını düşünüyorsunuz? Bu seçimi yapabilmek için daha ne kadar fazla acıya ihtiyacınız var?

Eğer daha fazla zamana ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, daha fazla zamanı -ve daha fazla acıyı- elde edeceksiniz. Zaman ve acı birbirinden ayrılmaz.

## Seçme Gücü

*Aslında ıstırap çekmek ister görünen tüm o insanlar için ne diyeceksiniz? Benim bir kız arkadaşım var, sevgilisi ona karşı fiziksel olarak kaba ve acımasız davranıyor ve arkadaşımın önceki ilişkisi de böyleydi. O neden böyle erkekleri seçiyor ve neden bu durumdan kurtulmayı reddediyor? Neden bu kadar çok insan gerçekte acıyı seçiyor?*

Seçme sözcüğünün gözde bir Yeni Çağ terimi olduğunu biliyorum, ama o bu bağlamda tam doğru değildir. Birinin bozuk-işlevli bir ilişkiyi ya da yaşamındaki herhangi bir olumsuz durumu "seçtiğini" söylemek yanıltıcı olur. Seçim, bilinci, yüksek derecede bir bilinci ima eder. Onsuz, siz hiçbir seçime sahip değilsinizdir. Seçim siz zihinle ve onun koşullanmış kalıplarıyla özdeşleşmeyi bıraktığınız anda, mevcut hale geldiğiniz anda başlar. O noktaya erişene dek, siz spiritüel açıdan bilinçsizsinizdir. Bu sizin zihninizin koşullanmasına göre belli şekilde düşünmeye, hissetmeye ve davranmaya zorlandığınız anlamına gelir. İşte bu yüzden İsa, "Onları bağışla, çünkü onlar ne yaptıklarını bilmiyorlar," demiştir. Bu, sözcüğün geleneksel anlamında, zekâ ile ilişkili değildir. Ben son derece zeki ve iyi eğitim görmüş, ama aym zamanda tamamen bilinçsiz, yani tamamen zihniyle özdeşleşmiş birçok insan gördüm. Aslında, eğer zihinsel gelişim ve artan bilgi ona karşılık gelen bir bilinç tekâmülüyle dengelen-

mezse, mutsuzluk ve felaket potansiyeli çok büyüktür.

Arkadaşınız kendisine kaba davranan bir erkekle bir ilişkiye saplanmış durumda ve bu ilk kez olmuyor. Neden? Hiçbir seçim yok. Geçmiş tarafından koşullanan zihin daima bildiği ve aşına olduğu şeyi yeniden-yaratmaya çalışır. O acı verici olsa bile, en azından aşına bir şeydir. Zihin daima bilinene tutunup yapışır. Bilinmeyen tehlikelidir, çünkü zihin onun üzerinde hiçbir kontrole sahip değildir. İşte bu yüzden zihin şimdiki-andan hoşlanmaz ve onu görmezden gelir. Şimdiki-an farkındalığı sadece düşünce akışında değil, geçmiş-gelecek sürekliliğinde de bir aralık yaratır. Gerçekten yeni ve yaratıcı hiçbir şey o aralık, o berrak sonsuz olanak alanı dışında bu dünyaya giremez. O bu dünyaya ancak o aralık yoluyla girebilir.

Böylece zihniyle özdeşleşmiş bulunan arkadaşınız, geçmişte öğrenilmiş bir kalıbı, yakın ilişki ve kabalığın birbirine ayrılmaz bir biçimde bağlı olduğu bir kalıbı yeniden-yaratıyor olabilir. Buna alternatif olarak, o ilk çocukluğunda öğrenilmiş bir zihin kalıbına, onun değersiz ve cezalandırılmayı hak eden biri olduğu kalıbına göre davranıyor olabilir. Ayrıca, onun yaşamının büyük bölümünü acı-bedeniyle yaşıyor olması da mümkündür, acı-bedeni daima beslenmek için daha fazla acı arar. Arkadaşınızın partneri de -arkadaşınızın kalıplarını tamamlayan-kendi bilinçsiz kalıplarına sahiptir. Elbette, arkadaşınızın durumu kendisinin-yarattığı bir şeydir, ama "kendisi," o "benlik" kim ya da nedir? Geçmişten kaynaklanan zihinsel-duygusal bir kalıp, başka bir şey değil. Neden ondan bir benlik yaratmalı ki? Eğer arkadaşınıza içinde bulunduğu durumu kendisinin seçtiğini söylerseniz, onun zihinle-özdeşleşme halini daha da güçlendirmiş olursunuz. Ama, onun zihin kalıbı o mudur? O onun benliği midir? Onun gerçek kimliği geçmişten mi kaynaklanır? Arkadaşınıza düşüncelerinin ve duygularının ardındaki gözlemleyen mevcudiyet olmanın yolunu gösterin. Ona acı-bedeninden ve kendisini ondan nasıl kurtarabileceğinden söz edin. Ona içsel-

beden farkındalığı sanatını öğretin. Ona mevcudiyetin anlamını gösterin. Arkadaşınız Şimdi'nin gücüne erişebildiği ve böylece koşullu geçmişini yarıp geçebildiği an, ancak o zaman bir seçime sahip *olacaktır*.

Hiç kimse işlev-bozukluğunu, çatışmayı, acıyı *seçmez*. Hiç kimse deliliği *seçmez*. Onlar sizde geçmişini ortadan kaldıracak kadar mevcudiyet, karanlığı dağıtacak kadar ışık bulunmadığı için meydana gelirler. Siz tamamen burada değilsiniz. Henüz tam uyanmadınız. Bu arada, koşullanmış zihin yaşamınızı yönetmektedir.

Benzer şekilde, eğer siz de ana-babasıyla sorunu olan birçok insandan biriyseniz, eğer hâlâ onların yaptıkları ya da yapmadıkları bir şeyden ötürü içerliyorsanız, o zaman siz hâlâ onların bir seçime sahip olduklarına, farklı şekilde davranabileceklerine inanmaktasınızdır. İnsanlar bir seçime sahipmiş gibi *görünürlükler*, ama bu bir illüzyondur. Zihniniz koşullanmış kalıplarıyla yaşamınızı yönettiği sürece, siz zihniniz *olduğunuz* sürece, hangi seçime sahip olabilirsiniz? Hiçbir seçime. Siz orada bile değilsinizdir. Zihinle-özdeşleşme hali ciddi bir işlev-bozukluğu içerir. O bir delilik biçimidir. Hemen herkes çeşitli derecelerde bu hastalığı çekmektedir. Siz bunu idrak ettiğiniz anda, artık bir içerleme hissetmezsiniz. Siz bir insanın hastalığına nasıl içerleyebilirsiniz ki? Burada tek uygun karşılık şefkat olabilir.

*Öyleyse bu insanların yaptıkları şeyden sorumlu olmadıkları anlamına gelir. Ben bu fikirden hoşlanmadım.*

Eğer siz zihniniz tarafından yönetiliyorsanız, hiçbir seçime sahip olmasanız da bilinçsizliğinizin ıstırabını çekecek ve daha da fazla ıstırap yaratacaksınızdır. Siz korku, çatışma, sorunlar ve acının yükünü taşıyacaksınız. Böylece, yaratılan ıstırap eninde sonunda sizi bilinçsizlik halinden çıkmaya zorlayacaktır.

## ŞİMDİ'nin GÜCÜ

*Seçim hakkında söylediğiniz şey, sanırım, bağışlama için de geçerlidir. Bağışlayabilmek için de sizin tam bilinçli olmanız ve teslim olmanız gerekir.*

"Bağışlama" iki bin yıldır kullanılan bir terimdir, ama çoğu insan onun ne anlama geldiği konusunda çok sınırlı bir görüşe sahiptir. Siz benlik duygunuzu geçmişten aldığınız sürece kendinizi ya da başkalarını gerçekten bağışlayamazsınız. Ancak Şimdi'nin gücüne erişerek -ki o sizin kendi gücünüzdür- gerçek bağışlama olabilir. Bu geçmiş güçsüzleştirir ve siz yaptığınız ya da size yapılan bir şeyin sizin parlak özünüzü en hafif şekilde bile etkileyemeyeceğini derin bir biçimde idrak edersiniz. Bütün bağışlama kavramı o zaman gereksiz hale gelir.

*Peki, ben o idrak noktasına nasıl erişebilirim?*

Siz *olana* teslim olduğunuzda ve böylece tümüyle mevcut olduğunuzda, geçmiş artık herhangi bir güce sahip olamaz. Sizin artık ona ihtiyacınız kalmaz. Bunun anahtarı mevcudiyettir. Bunun anahtarı Şimdi'dir.

*Teslim olup olmadığımı nasıl bileceğim ?*

Bu soruyu sormaya artık ihtiyaç duymadığınızda...

Eckhart Tolle Almanya'da doğdu ve on üç yaşına dek orada yaşadı. Londra Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra, Cambridge Üniversitesi'nde araştırmacı ve denetçi olarak çalıştı. Yirmi dokuz yaşında geçirdiği çok derin bir spiritüel değişim-dönüşüm onun eski kimliğini hemen hemen yok ederek, yaşamının seyrini kökten değiştirdi.

Tolle, sonraki birkaç yılı, yoğun bir içsel yolculuğun başlangıcı olan bu değişim-dönüşümü anlamaya, özümsemeye ve derinleştirmeye adanmıştı.

Eckhart Tolle, son on yıldır Avrupa ve Kuzey Amerika'da bireyler ve küçük gruplarla çalışan bir danışman ve spiritüel öğretmen oldu. O, 1996'dan beri Vancouver, British Columbia'da yaşamaktadır. Bu kitapla, onun öğretileri ilk kez geniş bir kitleye ulaşmıştır.

# BİR SPİRİTÜEL KLASİK BİR NEW YORK TIMES BESTSELLER #1 BİR ULUSLARARASI FENOMEN

*Şimdi'nin Gücü*, Eckhart Tolle'yi günümüzün en önemli spiritüel öğretmenlerinden biri haline getirdi. Şimdi, *Şimdi'nin Gücü*'nün devamı niteliğinde olan ve uzun zamandır beklenen bu kitap–yaklaşık sekiz yıldır yazdığı ilk kitap–Tolle'nin güçlü mesajını ve ruhsallığını tamamen yeni bir kuşağa taşıyor.

*Şimdi'nin Gücü*'nün sıra dışı başarısından yola çıkan Tolle, şimdi çok daha sevgi dolu yeni bir dünyanın doğumunu göstermek için bizleri kendi yaşamlarımızın ötesine taşıyor. Bu, egomuzla yaptığımız mevcut kimlik tanımlamamızı aşarak, kim olduğumuz hakkında tamamen yeni bir düşünce tarzını benimsemeyi gerektiriyor. Bunun olması için, insan zihninin yapısının evrimsel bir değişim geçirmesi gerekiyor.

*Var Olmanın Gücü*'nde, Tolle ego temelli bilincimizin dinamiklerini detaylıca açıklıyor. Sonra nazik ve son derece pratik terimlerle bizi bu yeni bilinç düzeyine geçiriyor. Kendimizi tanımladığımız her şeyin çok daha ötesine geçerek, gerçekten kim olduğumuzu ve kimliğimizin sonsuz yüceliğini deneyimleyeceğiz.

**ECKHART TOLLE** hiçbir din ve gelenekle bağlantısı olmayan çağdaş bir spiritüel öğretmendir. Yazı ve seminerlerinde, basit ve derin bir mesajı antik spiritüel üstadların zamansız ve sade berraklığıyla naklediyor: Acı çekmemenin, huzurlu olmanın bir yolu daima vardır.

Tolle sık sık seyahat ederek öğretilerini tüm dünya ile paylaşıyor. Vancouver, British Columbia'da yaşamaktadır.

New York Times Bestseller #1

**Şimdi'nin Gücü**'nün yazarından

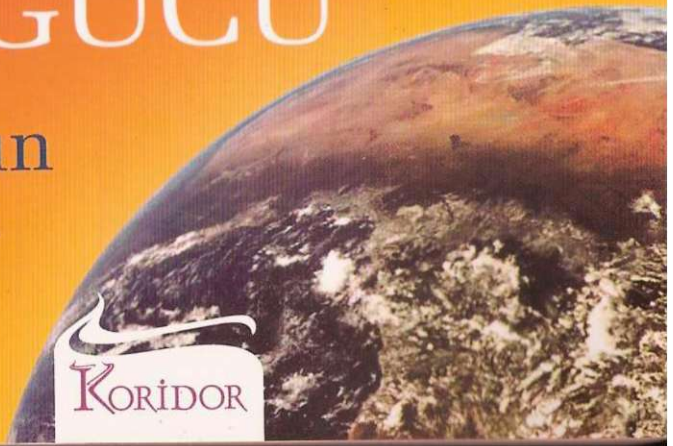
# ECKHART TOLLE

## VAR OLMANIN GÜCÜ

Hayatının  
Amacını  
Uyandır!

Çeviren: Selim Yeniçeri

KORİDOR



**KORİDOR YAYINCILIK - 25**

ISBN: 975-00397-9-3

**VAR OLMANIN QÜCÜ**

*Eckhart Tolle*

Özgün adı: *A tiEW EARTti / Awakening to Your Life's Purpose*

*2005 Dutton, Penguin Group Inc. basımından çevrilmiştir.*

© 2005 by Eckhart Tolle

© Bu kitabın Türkiye'deki yayın hakları Koridor Yayıncılık'a aittir.

Yayın yönetmeni: Erdem Boz

İngilizce aslından çeviren: Selim Yeniçeri

Sayfa tasarımı: Bilgin Budun

Baskı: Oktay Matbaacılık, İstanbul

Cilt: Umut Matbaacılık, İstanbul

1. baskı: Koridor Yayıncılık, İstanbul, 2006

**K KORİDOR YAYINCILIK**

Binbirdirek Mah. Suterazisi Sok. No: 4/1

34122 Sultanahmet-İstanbul

Tel. : (+90) 2 1 2 - 638 62 63-64 / 516 70 60

Faks : (+90) 2 1 2 - 638 62 65

e-mail : info@beyazbalina.com.tr

# VAR OLMANIN GÜCÜ

ECKHART TOLLE

Çeviren:  
Selim Yeniçeri



Bu bir Namaste Publishing kitabıdır.

# İÇİNDEKİLER

## 1. BÖLÜM

### İnsan Bilincinin Çiçekleri • 15

Çağrışım.....	15
Bu Kitabın Amacı.....	19
Kalıtsal Bozukluğumuz.....	22
Yeni Bilincin Yükselişi.....	27
Ruhsallık ve Din.....	30
Değişimin Aciliyeti.....	33
Yeni Bir Cennet ve Yeni Bir Dünya.....	35

## 2. BÖLÜM

### Ego: İnsanlığın Şimdiki Durumu • 37

İllüzyon Benlik.....	39
Zihindeki Ses.....	42

Egonun İçeriği ve Yapısı.....	46
Kendini Nesnelerle Tanımlamak.....	47
Kayıp Yüzük.....	50
Mülkiyet İllüzyonu.....	54
İstemek: Daha Fazlasına İhtiyaç Duymak.....	58
Vücutla Kendini Tanımlamak.....	60
İçsel Vücudu Hissetmek.....	63
Varlığın Unutkanlığı.....	65
Descartes'm Hatasından Sartre'm İlgörüsüne.....	66
Bütün Anlayışın Ötesine Geçen Huzur.....	67

### **3. BÖLÜM**

#### **Egonun Özü • 71**

Şikayet Etme ve Kırgınlık.....	73
Tepkisellik ve Kin.....	76
Haklı Olmak, Haksız Çıkarmak.....	78
Bir İllüzyona Karşı Kendini Savunmak.....	79
Gerçek: Görece mi, Yoksa Mutlak mı?.....	81
Ego Kişisel Değildir.....	84
Savaş Bir Zihin Yapısıdır.....	86
Hangisini İstersiniz; Barış mı, Yoksa Dram mı?.....	88
Egonun Ötesinde: Gerçek Kimliğiniz.....	89
Bütün Yapılar Dengesizdir.....	91

Egonun Kendini Üstün Hissetmesi Gerekir.....	93
Ego ve Ün.....	94

#### **4. BÖLÜM**

##### **Rollere Bürünmek: Egonun Çok Yüzlülüğü • 97**

Hain, Kurban, Âşık.....	98
İçsel Tanımlamalardan Kurtulmak.....	101
Önceden Belirlenmiş Roller.....	102
Geçici Roller.....	104
Avuçları Terleyen Bilge.....	106
Gerçek Mutluluğa Karşı Rol Olarak Mutluluk . . . .	106
Ebeveynlik: Rol mü, Fonksiyon mu?.....	108
Bilinçli Acı.....	112
Bilinçli Ebeveynlik.....	114
Çocuğunuzu Tanımak.....	115
Rol Yapmaktan Vazgeçmek.....	117
Patolojik Ego.....	120
Arka Plandaki Mutsuzluk.....	123
Mutluluğun Sırrı.....	125
Egonun Patolojik Biçimleri.....	128
İş-Ego İle ve Egosuz.....	131
Hastalıkta Ego.....	134

Kolektif Ego	135
Ölümsüzlüğün İnkâr	
Edilemez Kanıtı	137

## 5. BÖLÜM

### Acı-Beden • 139

Duygunun Doğuşu.....	141
Duygular ve Ego.....	144
İnsan Zihnine Sahip Bir Ördek.....	147
Geçmiş Beraberinde Taşımak.....	149
Bireysel ve Kolektif.....	151
Acı Beden Kendini	
Nasıl Yeniler?.....	154
Acı Beden Düşüncelerinizle	
Nasıl Beslenir?.....	155
Acı Beden Dramdan	
Nasıl Beslenir?.....	158
Yoğun Acı Bedenler.....	161
Eğlence, Basın ve Acı Beden.....	162
Kolektif Dişi Acı Beden.....	164
Ulusal ve Irksal Acı Bedenler.....	167

## **6. BÖLÜM**

### **Özgürleşmek • 171**

Varlık.....	174
Acı Bedenin Dönüşü.....	177
Çocuklarda Acı Beden.....	178
Mutsuzluk.....	182
Kendini Acı Bedenle Tanımlamadan Kurtulmak . . .	183
Tetikleyiciler.....	186
Bir Uyandırıcı Olarak Acı Beden.....	189
Acı Bedenden Kurtulmak.....	192

## **7. BÖLÜM**

### **Gerçekte Kim Olduğunuzu Bulmak »195**

Kim Olduğunuzu Düşünüyorsunuz?.....	196
Bolluk.....	199
Kendini Bilmek ve Kendin Hakkında Bilmek . . . . .	201
Kaos ve Daha Yüksek Düzen.....	203
İyi ve Kötü.....	205
Neler Olduğuna Aldırmamak.....	207
Öyle mi?.....	208

Ego ve Şimdi.....	210
Zaman Paradoksu.....	213
Zamanı Ortadan Kaldırmak.....	215
Rüya ve Rühayı Gören.....	217
Sınırların Ötesine Geçmek.....	218
Varlığın Mutluluğu.....	221
Egonun Zayıflamasına İzin Vermek.....	222
Dışarıda Olan, İçeride de Vardır.....	224

## **8. BÖLÜM**

### **İçsel Boşluğu Keşfetmek • 229**

Nesne Bilinci ve Boşluk Bilinci.....	233
Düşüncenin Altına Düşmek ve Üstüne Çıkmak . . .	234
Televizyon.....	235
İçsel Boşluğu Tanımak.....	238
Dağıdaki Derenin Sesini Duj'abiliyor musun?.....	242
Doğru Eylem.....	243
İsimlendirmeden Algılamak.....	244
Deneyimleyen Kim?.....	246
Nefes.....	248
Bağımlılıklar.....	251

İçsel Vücut	farkındalığı.....	252
İç ve Dış Boşluk.....		254
Boşlukları Fark Etmek.....		257
Kendinizi Bulmak İçin Kendinizi Kaybedin.....		258
Dinginlik.....		259

## **9. BÖLÜM**

### **İçsel Amacınız • 261**

Uyanış.....	262
İç Amaç Diyaloğu.....	266

## **10. BÖLÜM**

### **Yeni Bir Dünya • 283**

Hayatınızın Kısa Bir Tarihi.....	286
Uyanış ve Eve Dönüş.....	287
Uyanış ve Dışa Doğru Hareket.....	291
Bilinç.....	293
Uyanık Eylem.....	296
Uyanık Eylemin Uç Yolu.....	297
Kabullenme.....	298



Zevk Almak.....	299
Coşku.....	303
Frekans Tutucular.....	307
Yeni Dünya, Ütopya Değildir.....	309

# *1. Bölüm*

## İNSAN BİLİNCİNİN ÇİÇEKLERİ

### ÇAĞRIŞIM

114 milyon yıl önce Dünya'da, bir sabah gündoğumundan hemen sonra: Gezegen üzerindeki ilk çiçek, güneşin ilk ışıklarını almak için açıldı. Bitkilerin yaşamında bir evrim aşamasının gerçekleştiğini haber veren bu muhteşem olaydan önce, gezegen zaten milyonlarca yıldan beri bitkilerle kaplıydı. İlk çiçeğin ömrü muhtemelen pek uzun olmadı ve büyük olasılıkla çiçekler ender rastlanan canlılardı, çünkü doğa ve iklim şartları henüz çiçeklerin her tarafa yayılmasına izin verecek kadar iyi değildi. Yine de, bir gün önemli bir eşik noktasına ulaşıldı ve aniden, bütün gezegen kokulara ve renklere boğuldu; tabii orada buna tanık olacak bir bilinç olsaydı.

Çok sonraları, çiçek dediğimiz o güzel ve kokulu varlıklar, başka canlıların bilinç evriminde önemli bir rol oynadı. İnsanlar giderek artan bir şekilde çiçeklere karşı bir çekim ve hayranlık duyuyordu. İnsanların bilinç seviyesi geliştikçe, çiçekler belki de bir işlevi olmayan - yani hayatta kalmaları açısından bir önem taşımayan - ama değer verdikleri ilk şey oldu. Sayısız sanatçıya, şaire ve mistiğe ilham kaynağı oldular. İsa bize çiçekler üzerinde düşünmemizi ve nasıl yaşayacağımızı onlardan öğrenmemizi söyler. Buda'nın ise, bir defasında bir çiçeği eline alıp bakarken kendinden geçtiği anlatılır. Bir süre sonra, yanındaki kişilerden biri, Mahakasyapa adında bir rahip, gülümsemeye başlamıştı. Söylendiğine göre, Buda'nın sessiz vaazını anlayan tek kişi oydu. Efsaneye göre, o gülümseme - yani anlayış - peş peşe gelen yirmi sekiz usta boyunca kuşaktan kuşağa aktarıldı ve sonunda Zen'in kökenini oluşturdu.

Bir çiçekteki güzelliği görmek, insanları uyandırabilir ve çok kısa bir süre için bile olsa, kendi içlerindeki güzelliği görmelerini sağlayabilirdi. Güzelliğin ilk algılanması, insan bilincinin evrimindeki en önemli olaylardan biriydi. Mutluluk ve sevgi duyguları, temelde bu algılamaya dayanacaktı. Biz onu tam olarak anlayana kadar, çiçekler bizim için en yüce, en kutsal ve biçimi olmayan bir içsel ifade olmaya devam edecekti. Yetiştikleri bitkilere oranla çok daha uçucu, çok daha göksel ve çok daha nazik olan çiçekler, başka bir alemin elçileri, fiziksel biçim dünyasıyla biçim olmayan dünya arasında bir köprü olacaklardı. Sadece insanları mutlu eden güzel kokuları

yoktu, aynı zamanda ruhlar aleminden bir koku getiriyorlardı. "Aydınlanma" kelimesini geleneksel olarak kabul edilmiş anlamından daha geniş bir açıyla ele alırsak, çiçekleri bitkilerin aydınlanması olarak görebilirdik.

Herhangi bir alemdeki herhangi bir yaşam biçimi - mineraller, bitkiler, hayvanlar ya da insanlar - kaçınılmaz bir şekilde "aydınlanma" sürecinden geçmektedir. Ama bunun hızı son derece düşüktür, çünkü evrimsel bir ilerleme olmaktan çok daha fazlası söz konusudur: Aynı zamanda gelişimde bir devamsızlık, varlığın tamamen farklı bir seviyesine sıçrayış ve en önemlisi, maddeden uzaklaşma söz konusudur.

Bütün biçimler arasında en yoğun olan taştan daha ağır ve daha delinmez başka ne olabilir? ama bazı taşlar bile molekül yapılarında değişim göstermekte, kristale dönüşmekte ve ışığa karşı geçirgen olmaktadır. Bazı karbonlar inanılmaz ısı ve basınç altında kaldıklarında elmasa ve bazı ağır mineraller de diğer değerli taşlara dönüşürler.

Yaratıklar arasında dünyaya en bağlı hayvanlar olan sürüngenler, milyonlarca yıldan beri değişmeden kalmışlardır. Ama bazılarının tüyleri ve kanatları çıkmış, o kadar zamandır kendilerini toprağa bağlayan yerçekimine meydan okuyarak, kuşlara dönüşmüşlerdir. Daha iyi yürümeyi ya da daha iyi sürünmeyi öğrenmemişlerdir; yürümenin ve sürünmenin çok ötesine geçmişlerdir.

Hatırlanamayacak kadar uzun bir geçmişten beri, kristaller, değerli taşlar ve kuşlar, insan ruhu için özel

bir öneme sahip olmuşlardır. Bütün yaşam biçimleri gibi, elbette ki onlar da tek bir Yaşam'ın, tek bir Bilinç'in geçici ifadeleridir. Sahip oldukları özel önem ve insanların onlara bu kadar hayranlıkla yaklaşımlarının nedeni, göksel nitelikleriyle açıklanabilir.

İnsanların algılarında uyanık ve dingin bir dikkat, belli derecede bir Varlık olduğunda, her yarattığın, her yaşam biçiminin içindeki ruhsal özü görebilir ve kendi özleriyle birleştirerek kendileri kadar sevmeyi başarabilirler. Ama bu olana kadar, çoğu insan sadece dış biçimi görür ve içsel özün farkında olmaz; tıpkı kendi ruhsal özlerinin farkında olmayarak kendilerini sadece fiziksel ve psikolojik biçimleriyle tanımladıkları gibi.

Bir çiçek, bir kristal, değerli bir taş ya da bir kuş için konuşmak gerekirse, bilinci çok az açık olan ya da hiç açık olmayan biri bile, o biçimin ardında çok daha fazlası olduğunu hisseder ve nedenini bile bilmeden ona karşı yakınlık ve çekim duyar. Bu göksel doğası nedeniyle, fiziksel biçimi, içindeki ruhu diğer varlıklarda olduğundan daha az bastırır. Yeni doğmuş yaşam formları - bebekler, kedi ya da köpek yavruları, kuzular vs. - bu konuda istisnadır. Çünkü onlar kırılgan ve hassastırlar; henüz maddesel dünyaya tam olarak uyum sağlayamamışlardır. Onlara baktığınızda, bu dünyaya ait olmayan bir masumiyet, bir tatlılık, bir güzellik görürsünüz. Görece duyarsız insanlarda bile belli bir neşe uyandırırılar.

Dolayısıyla uyanık olduğunuzda ve bir çiçeğe, kristale ya da kuşa bakarak onu zihinsel olarak isimlendirmeden düşüncelere daldığınızda, sizin için fizik ötesi

dünyaya açılan bir pencere haline gelir. Çok küçük bile olsa, içinizde ruhlar alemine doğru bir açılış hissedersiniz. Antik zamanlardan beri bu üç "aydınlanmış" yaşam biçiminin insan bilincinin evriminde çok önemli bir rol oynamış olmalarının nedeni budur. Örneğin, neden bir lotus çiçeği Budizm'in en önemli sembollerinden biridir ve beyaz bir güvercin Hristiyanlık inancında Kutsal Ruh'u temsil eder? Onlar, uzun zamandan beri, insan türünün geçireceği evrim için, gezegen çapında bir bilinç sıçraması için zemini hazırlıyorlardı. Şimdi tanık olmaya başladığımız ruhsal uyanış budur.

## BU KİTABIN AMACI

İnsanlık bir bilinç değişimine hazır mı? Kendi içlerinde oluşacak olan çiçeklenme yanında, ne kadar güzel olurlarsa olsunlar, bitkilerdeki çiçeklenme sadece solgun bir yansıma olarak kalacaktır. İnsanlık böyle bir geçişe hazır mı? İnsanlar şartlanmış zihin yapılarının yoğunluğunu terk ederek, kristaller ya da değerli taşlar gibi olabilirler mi; diğer bir deyişle, bilinç ışığını geçirir hale gelebilirler mi? Maddeciliğin yerçekimi gücüne karşı koyarak, kendilerini kendi benliklerine mahkûm eden egodan kurtulabilirler mi?

Böyle bir değişimin mümkün olduğu, insanoğluna gelen tüm büyük bilgelik öğretilerinin öncelikli mesajı olmuştur. Elçiler - Buda, İsa, Muhammed ve hepsi bilinmeyen diğer birçokları - insanlığın erken açan çiçek-

leriydi. Onlar nadir bulunan, son derece değerli öncülerdi. O zamanlar her tarafta çiçekler açması mümkün değildi ve bu yüzden mesajları genellikle yanlış anlaşıldı ya da büyük ölçüde saptırıldı. Küçük bir azınlık dışında, insan davranışlarını kesinlikle değiştiremediler.

Peki şimdi insanlık o öğretmenlerin zamanında olduğundan daha mı hazır? Bu neden böyle olsun ki? Bu içsel değişimi hızlandırmak için ne yapabilirsiniz? Bilincin eski egoist durumunu tanımlayan özellikler neler ve yeni bilinç durumu hangi işaretlerle tanınabilir? Bu kitapta, bu ve bunlar gibi diğer temel soruların cevaplarına değineceğiz. Daha da önemlisi, bu kitabın kendisi ortaya çıkan yeni bilincin yarattığı bir değişim aracıdır. Burada belirtilen fikirler ve kavramlar önemli olabilir ama yine de ikincil derecede öneme sahiptirler. Uyanışa doğru yol gösteren tabelalardan başka bir şey değildirler. Kitabı okumaya devam ederken, içinde bir değişim gerçekleştiğini göreceksiniz.

Bu kitabın ana amacı, zihninize yeni bilgiler ya da inançlar yerleştirmek veya sizi herhangi bir şeye ikna etmek değil, bir bilinç değişimi getirmek, yani uyanışı gerçekleştirmek. Bu açıdan, kitap aslında hiç "ilginç" değil. İlginç kelimesi, mesafenizi koruyabileceğiniz, fikirlerle ve kavramlarla zihninizde oynayabileceğiniz, aynı fikirde olabileceğiniz ya da olmayabileceğiniz bir şey anlamına gelir. Hayır, bu kitap sizinle ilgili. Bilinç durumunuzu değiştirecek ya da anlamsız olacak. Bu kitap sadece hazır olanları uyandırabilir. Henüz herkes hazır değil ama birçoğu öyle ve her bir insan uyandığın-

da, kolektif bilincin ivmesi de giderek artacak ve diğerlerinin işi daha da kolaylaşacak. Uyanışın ne anlama geldiğini bilmiyorsanız, okumaya devam edin. Ancak uyanışı gerçekleştirerek bu kelimenin gerçek anlamını öğrenebilirsiniz. Uyanış sürecini başlatmak için, sadece bir bakış atmak yeterlidir ve bu süreç asla tersine çevrilemez. Bazıları bu kitabı okurken o küçük bakışı yakalamış olacaklar. Ama birçoğu için, kendileri farkında olsunlar ya da olmasınlar, o süreç çoktan başladı. Bu kitap, süreci fark etmelerini sağlayacak. Bazıları için kayıplar ve acılarla başlamış olabilir; bazıları ruhsal bir öğretmen ya da ruhsal bir öğretiyle karşılaşmış olabilir veya bunların hepsinin bir bileşimi olabilir. Eğer içindeki uyanış süreci başlamışsa, bu kitabı okumak süreci daha da hızlandıracak ve yoğunlaştıracaktır.

Uyanışın temel bir parçası, uyanmamış sizi tanımadır; yani diğer bir deyişle, egonuzu. Egonuzun nasıl düşündüğünü, nasıl konuştuğunu ve nasıl hareket ettiğini anlarken, sizi sürekli olarak uyanmamış durumda tutan şartlanmış zihinsel durumu da kavrayacaksınız. İşte bu yüzden, bu kitap egonun ana özelliklerini ve gerek bireysel, gerekse kolektif olarak nasıl hareket ettiğini anlatmaktadır. Bu, birbirine bağlı iki nedenden dolayı çok önemlidir: Birincisi, egonun ardında çalışan temel dinamikleri bilmezseniz, onu tanıyamaz ve tekrar tekrar sizi kandırmasına izin verirsiniz. Yani egonuz sizi ele geçirir ve sizmiş gibi davranır. İkinci neden ise, tanıma eyleminin kendisinin uyanışın gerçekleşme yollarından birisi olmasıdır. İçinizdeki bilinçsizliği tanıdı-

ğımızda, yükselen bilinci tanımak, yani uyanmak mümkün hale gelir. Egoya karşı savaşıp kazanmanız mümkün değildir, çünkü karanlıkla savaşmış gibi olursunuz. Gerekli olan şey sadece bilincin ışığıdır. Siz o ışıksınız.

### KALITSAL BOZUKLUĞUMUZ

İnsanlığın antik dinlerine ve ruhsal geleneklerine daha derinden baktığımızda, yüzeyde aralarında birçok farklılık olmasına rağmen, iki temel konuda çoğunun aynı fikirde olduğunu görürsünüz. Bu görüşleri tanımlamak için kullandıkları kelimeler değişebilir ama hepsi yine de tek bir temel gerçeğe işaret ederler. Aslında bu temel gerçek iki aşamalıdır: Birinci aşaması, çoğu insanların "normal" zihin durumlarının bozukluk ve hatta delilik diyebileceğimiz şekilde olmasıdır. Hinduizm'in temelindeki belli öğretiler, bu bozukluğu kolektif zihinsel rahatsızlığa yakın bir şekilde görmektedir ve buna "aldanma perdesi" anlamına gelen *maya* adını vermektedir. En büyük Hintli bilgelere biri olan Ramana Maharshi, açıkça şöyle demiştir: "Zihin mayadır."

Budizm farklı terimler kullanmaktadır. Buda'ya göre, insan zihni normal durumundayken *dukkha* üretir ve bu da acı çekme, tatminsizlik veya keder olarak tercüme edilebilir. Buda, bunu insanın doğal bir özelliği olarak görmektedir. "Nereye giderseniz gidin, ne yaparsanız yapın," der Buda, "*dukkha* ile karşılaşacaksınız; her durumda er ya da geç kendini gösterecektir."

Hristiyan öğretilerinde, insanın normal kolektif durumu "*original sin* - ilk günah" olarak görülür. Aslında *sin* - günah kelimesi, yanlış anlaşılmış ve yanlış tercüme edilmiştir. Yeni Ahit'in yazıldığı antik Yunanca'dan kelime anlamıyla tercüme edildiğinde, günah kelimesi *mantığı kaçırmak* anlamına gelmektedir. Yani beceriksizce, körlemesine yaşamak ve böylece acı çekmek ya da acıya neden olmak demektir. Yine, kelime kültürel çapaklarından ve yanlış yorumlarından arındırıldığında, insanın kolektif bilincindeki bozukluğu ifade etmektedir.

İnsanlığın başarıları etkileyicidir ve inkar edilemezler. İnanılmaz güzellikte müzikler, edebiyat eserleri, tablolar, mimari eserler ve heykeller ürettik. Daha yakın zamanda, bilim ve teknoloji yaşam tarzımızda çok büyük değişikliklere yol açtı ve iki asır önce mucizevi olarak görülebilecek şeyleri yapmamızı ve yaratmamızı sağladı. Hiç şüphesiz: İnsan son derece zeki bir yaratık. Ama bu zekası, aynı zamanda delilikle gölgelenmiş durumdadır. Bilim ve teknoloji, insan zihninin bozukluluğunun gezegen, diğer yaşam biçimleri ve insanın kendisi üzerindeki yıkıcı etkisini daha da artırdı. İşte bu yüzden, insanoğlunun kolektif deliliği en iyi yirminci yüzyıl tarihine bakılarak görülmektedir.

1. Dünya Savaşı, 1914 yılında çıktı. Korku, açgözlülük ve güç hırsıyla ateşlenen yıkıcı ve zalim savaşlar, tıpkı kölecilik, işkenceler ve dini ya da ideolojik nedenlerle yayılan şiddet gibi, insanlık tarihinin sıradan

olayları arasına girdi. İnsanlar, doğal felaketlerden çok birbirlerinin ellerinden acı çektiler. Ama 1914 yılında, son derece zeki insan beyni, sadece içten patlamalı motorları üretmekle kalmadı, aynı zamanda bombaları, makineli tüfekleri, denizaltıları, alev makinelerini ve zehirli gazları da icat etti. İşte size deliliğin hizmetindeki zeka! Fransa ile Belçika arasındaki savaşta, milyonlarca insan bir avuç toprak parçası için öldü. 1918 yılında savaş bittiğinde, hayatta kalanlar geride bıraktıkları yıkıma dehşetle ve ne yaptıklarına inanamayarak baktılar: On milyon insan ölmüş, çok daha fazlası sakat kalmıştı. İnsanoğlunun deliliği, daha önce hiç bu kadar yıkıcı, hiç bu kadar belirgin olmamıştı. Bunun sadece başlangıç olduğunu ise çok az kişi biliyordu.

Yüzyılın sonlarında, diğer insanların elinde şiddetli bir şekilde ölen insanların sayısı, yüz milyondan fazlaydı. Sadece ülkeler arasındaki savaşlarda değil, aynı zamanda kitlesel imha silahları ve soykırım yüzünden ölmüşlerdi; Stalin'in yönetimindeki Sovyetler Birliği'nde yirmi milyon "devlet düşmanı, casus ve hain" öldürülürken, Nazi Almanyasındaki Yahudi Soykırımı da ondan aşağı değildi. Öte yandan, daha küçük içsel çatışmalarda ölenler de çoktu; örneğin İspanyol İç Savaşı ya da Kamboçya'da olduğu gibi.

Televizyonlardaki günlük haberlere bakarak, deliliğin henüz ortadan kalkmadığını, hatta yirmi birinci yüzyılın başlarında daha da hızlanarak devam ettiğini söyleyebiliriz. İnsan zihninin diğer kolektif bozuklu-

ğunun diğer bir yönü ise, insanların diğer yaşam biçimlerine ve gezegenin kendisine uyguladıkları inanılmaz şiddettir; oksijen üreten ormanların, bitkilerin ve hayvanların yok edilmesi; fabrika çiftliklerinde hayvanlara uygulanan vahşet; nehirlerin, okyanusların ve havanın zehirlenmesi. Açgözlülüğün etkisinde kalan ve doğanın bütünüyle bağlantılarının farkında olmayan insanoğlu, kontrolsüz bir şekilde devam ettiği takdirde kendi sonunu getirebileceği davranışlarını hâlâ sürdürmektedir.

Kolektif insan bilinç bozukluğu, tarihin daha eski çağlarına kadar uzanmaktadır. Aslında insanlık tarihi, bir delilik tarihi olarak bile adlandırılabilir. Eğer insanlık tarihi tek bir insanın geçmişi gibi klinik vaka olarak incelenebilseydi, teşhis muhtemelen şöyle olurdu: Kronik paranooid hayaller, patolojik cinayet eğilimi, aşırı şiddet eylemleri ve bilinçaltının kendini dışavurumunun bir ifadesi olarak belirlenen "düşmanlara" karşı inanılmaz bir zalimlik. En kısa tanımıyla, tehlikeli deli!

Korku, açgözlülük ve güç lırsı, sadece ülkeler, kabileler, dinler ve ideolojiler arasındaki savaşların ve şiddetin ardında yatan psikolojik motivasyonlar değildir; aynı zamanda kişisel ilişkilerde de bir sürekli çatışma nedenidir. Başka insanlar ve kendinizle ilgili görüşlerinizde bir bozukluk yaratırlar. Bu motivasyonlar yüzünden, her durumu yanlış yorumlar, korkuya dayalı yanlış eylemlerde bulunur ve asla doldurulamayacak bir delik olarak *hep daha fazlasıyla* kendinizi tatmin etmeye çalışırsınız.

Ama korkunun, açgözlülüğün ve güç hırslının sözünü ettiğimiz bozukluklar olmadığını, her insan zihninin derinliklerinde yatan kolektif aldanma yüzünden yaratılan dürtüler olduğunu anlamak önemlidir. Çok çeşitli ruhsal öğretiler, bize korkuyu ve açgözlülüğü bırakmamızı söyler. Ama ruhsal uygulamalar genellikle başarısızdır. Bozukluğun kökenine inmezler. Korku, açgözlülük ve güç hırsları, nihai nedensel etkenler değildir. Daha iyi bir insan olmaya çalışmak, kulağa takdir edilesi ve yüksek ahlaklı bir şey gibi gelir ama aslında, bilincinizde bir değişim gerçekleştirmediğiniz sürece asla başaramayacağınız bir şeydir. Bunun nedeni, kişinin kendi kavramsal kimliğini ya da diğer bir deyişle öz imajını daha güçlendirmeye çalışması da bu bozukluğun daha gizli ve daha ender görülen bir ifadesi olmasıdır. İyi olmaya çalışarak iyi olamazsınız ama zaten içinizde var olan iyiliği bularak ve o iyiliğin ortaya çıkmasına izin vererek bunu yapabilirsiniz. Ama o iyilik ancak bilinç durumunuzda bazı temel değişimleri gerçekleştirdiğiniz takdirde ortaya çıkabilir.

Aslında soylu ideallerden esinlenmiş olan Komünizm'in tarihi, kendi içsel gerçekliklerinde, kendi bilinç durumlarında gerekli değişimi gerçekleştirmedikleri sürece harici gerçekliği değiştirmeye çalıştıklarında neler olduğunu açıkça göstermektedir; prensipleri doğru ve samimi bir şekilde uygulandığında belki de yeni bir dünya yaratabilecek olan Komünizm'in en büyük hatası, tüm insanlarda var olan bozukluğu dikkate almadan plan yapmasından kaynaklanmıştır: Yani egoyu.

## YENİ BİLİNCİN YÜKSELİŞİ

Çoğu antik dinler ve ruhsal gelenekler, belli bir görüşü paylaşırlar: "Normal" zihin durumumuzun, temel bir bozukluk içerdiği görüşünü. Ne var ki bu görüşten insan doğasına bir geçiş yaptığımızda - buna kötü haber diyebiliriz - ikinci bir görüşle karşılaşırız: İnsan bilincinin radikal bir değişim gerçekleştirme olasılığı, yani iyi haber. Hindu öğretilerinde - bazen Budizm'de de - bu değişime *aydınlanma* adı verilir. İsa'nın öğretilerinde, aynı kavram *kurtuluş* olarak geçer ve Budizm'de de *acı çekmenin sonu* olarak tanımlanır. *Özgürlük* ve *uyanış* da aynı kavram için kullanılan diğer kelimelerdir.

İnsanlığın en büyük başarısı sanat, bilim ya da teknoloji eserleri değil, kendi bozukluğunu, kendi deliliğini tanıyıp kabul etmesidir. Uzak geçmişte, bu anlayış birkaç kişiye gelmişti. 2,600 yıl önce Hindistan'da yaşamış olan Gautama Siddhartha adlı bir adam, bu mutlak gerçekliği gören belki de ilk kişiydi. Daha sonraları, ona Buda adı verildi. Buda, "uyanmış olan" anlamına gelir. Aynı dönemlerde, insanlığın erken uyanan öğretmenlerinden biri Çin'de ortaya çıktı. Onun adı da Lao Tzu idi. Öğretilerinin kayıtlarım, şimdiye dek yazılmış en önemli ruhsal kitaplardan biri olarak bizlere bıraktı: *Tao Te Ching*.

İnsanın kendi deliliğini tanıması, elbette ki deliliğin kendini belli etmesi, dolayısıyla iyileşmenin başlaması demektir. Dolayısıyla, bu insanlar ortaya çıktıklarında, gezegen üzerindeki ilk zayıf çiçekler açmıştı; diğer bir



deyişle, insan bilincinde yeni bir boyut başlamıştı. O kişiler kendi dönemlerinde çağdaşlarıyla konuşmuşlardı. Günahtan, acı çekmekten ve illüzyonlardan söz etmişlerdi. "Nasıl yaşadığına bak," demişlerdi. "Ne yaptığını ve nasıl bir acı yarattığını gör." Sonra, "normal" insan varlığının kolektif kabusundan olası bir uyanışa dikkat çekmişler ve yolu göstermişlerdi.

Ama dünya henüz onlara hazır değildi; yine de insan uyanışının hayati ve gerekli bir parçasıydılar. Kaçınılmaz bir şekilde, çağdaşları - ve sonrasında gelen kuşaklar - tarafından genellikle yanlış anlaşıldılar. Öğretileri son derece basit ve güçlü olmasına rağmen, bazı durumlarda kendi öğrencileri tarafından kaleme alınırken dahi saptırıldılar ve yanlış yorumlandılar. Asırlar boyunca, orijinal öğretilerle ilgisi olmayan bir sürü şey eklendi ama temel bir yanlış anlamamanın ötesine geçemediler. Öğretmenlerden bazıları alay konusu oldu, aşağılandı veya öldürüldü; diğerlerine ise tanrı diye tapınıldı. İnsan zihninin bozukluğunun ötesinde kalan, kolektif delilikten kaçışı sağlayacak yolu gösteren öğretiler böylece bozuldular ve kendileri de deliliğin bir parçası haline geldiler.

Dolayısıyla, geniş çapta ele alındığında, dinler birleştirici güç olmaktan çıkıp, bölücü güç haline geldi. Tüm yaşamın tekliğinin anlaşılması sayesinde şiddet ve nefreti bitirecekleri yerde, daha fazla şiddet ve nefret getirdiler ve insanlar arasında, dinler arasında ve hatta dinlerin kendi içlerinde daha fazla ayırım yaratıldılar. İnsanların kendilerini tanımlayabilecekleri ve

kendi sahte benlik duygularını güçlendirmek için kullanabilecekleri inanç sistemleri ve ideolojiler haline geldiler. Bu sistemler sayesinde kendilerini "haklı," diğerlerini "haksız" çıkarabiliyor, düşmanları sayesinde kendilerini tanımlayabiliyor, kendilerine onları öldürme hakkı tanımak için başka insanları "diğerleri", "inançsızlar" ya da "kafirler" diye adlandırıyorlardı. Kutsal metinlerde insanın "Tanrı"nın suretinde yaratıldığı söylenirken, insanlar kendi suretlerinden "Tanrı" yaratmayı tercih ediyorlardı. Sonsuz, şekilsiz ve isimlendirilemez olan, tapınılması gereken zihinsel bir idole dönüştürülmüştü.

Yine de... yine de... din adına gerçekleşen tüm bu delice eylemlere rağmen, işaret ettikleri Gerçek, kendi özünde hâlâ parlamaya devam ediyordu. Yozlaşma ve yanlış yorum katmanları birbiri üstüne yığılarak onu altlarında bırakmış olmalarına rağmen, hâlâ da parıldamaya devam ediyor. Ama kendi içinizdeki Gerçek ile karşılaşmadığınız, yüzleşmediğiniz sürece, onu anlamayı asla başaramazsınız. Tarih boyunca, bilinçlerinde belirgin bir değişimi deneyimleyen ve kendi içlerinde bütün dinlerin işaret ettiği yönde eğilim gören insanlar oldu. O kavrama dökülemeyen Gerçeği tanımlamak için, kendi dinlerinin kavramsal çatısını kullandılar.

Bu insanlar sayesinde, bütün büyük dinlerde kendini sadece bir yeniden keşifle değil, aynı zamanda bazı durumlarda orijinal öğretinin ışığının yoğunlaşması olarak ifade eden "okullar" ya da hareketler gelişti. Erken dönem ve Orta Çağ Hristiyanlık dünyasında Gnos-

tik ve mistik akımlar, İslam dininde Sufizm, Musevilik'te Kabala ve Hasidizm, Hinduizm'de Advaita Vedanta, Budizm'de Zen böyle doğdu. Bu okulların çoğu, geleneklere karşıydı. Kavram katmanlarını birbiri ardına yırtıp atıyor, gerçeğe ulaşmak için insanları kendi zihinlerini kullanmaya ve sorgulamaya teşvik ediyorlardı; işte bu nedenle, yapılanmış dini hiyerarşiler tarafından şüpheyle ve çoğu zaman da düşmanlıkla karşılanıyorlardı. Genel olarak empoze edildiği haliyle dinin aksine, onlar anlayışı, sorgulamayı ve içsel değişimi vurguluyorlardı. Bu ezoterik okullar veya hareketler sayesinde, büyük dinler orijinal öğretilerin değiştirici gücünü yeniden kazanmayı başardılar ama birçok durumda, sadece çok az sayıda insan onlara ulaşabildi. Ne yazık ki sayıları asla çoğunluğun kolektif bilincinde önemli bir etki yapacak kadar çok olmadı. Zaman içinde, etkilerini sürdürebilmek için bu okullar da fazlasıyla katılaştı veya kavramsallaştı.

## RUHSALLIK VE DİN

Yeni bilinç yükselişinde yapılanmış dinlerin rolü nedir? Bugün artık birçok kişi dinle ruhsallık arasındaki ayrımın farkında. Bir inanç sisteminin, doğasına bağlı olmaksızın insanı ruhsallaştırmadığını farkındalar. Aslında, düşüncelerinizi (inançlarınızı) kendi kimliğinize kadar kaynaştırırsanız, kendi içinizdeki ruhsallıktan o kadar uzaklaşırsınız. Birçok "dindar" insan, o se-

viyede sıkışıp kalmıştır. Kendilerini tamamen düşünceleriyle tanımladıklarından, bilinçaltından kaynaklanan bir davranışla kendi kimliklerini korumak için gerçeğe sahip olan kişilerin sadece kendileri olduğunu savunurlar. Düşüncenin sınırları olabileceğini kavrayamazlar. Aynen onlar gibi inanmadığınız sürece, sizin yanılgıda olduğunuzu düşünürler ve gerçek şu ki yakın geçmişe kadar, sadece bu nedenle sizi öldürmeyi kendilerine hak bilirdi. Hatta bazıları bunu hâlâ yapıyor.

Yeni ruhsallık, bilinç değişimi, var olan kurumsallaşmış dinlerinin sınırlarına taşmaktadır. En tutucu dinlerde bile daima ruhsallık grupları vardı ama kurumsallaşmış hiyerarşiler, onları tehdit olarak görüyor ve bastırmak istiyorlardı. Din yapıları dışında geniş ölçekli bir ruhsallık açılımı, tamamen yeni bir harekettir. Geçmişte, özellikle de Batı'da, bu kesinlikle düşünülemeyecek bir şeydi, çünkü Kilise'nin ruhsallık konusunda özel bir yetkisi vardı. Kilise'nin izni olmadan kendinizi ortaya atıp ruhsal bir konuşma yapmaya ya da ruhsal bir kitap yayınlamaya kalkışırsanız, kazığa bağlanıp yakılanlardan biri olurdunuz. Ama şimdi, belli kiliselerin ve dinlerin kendi içlerinde dahi, belirgin değişim işaretleri var. Bu çok umut verici bir gelişme ve Papa II. John Paul bir kiliseyi ve bir sinagogu ziyaret ettiğinde, ruhsal açıklığın ilk sinyallerini veriyordu.

Kismen kurumsallaşmış dinlerin yapısı dışındaki ruhsal öğretiler sayesinde - ama aynı zamanda antik Doğu bilgelik öğretilerinin yoğun etkisiyle - geleneksel dinlerin takipçileri arasında kendilerini biçimlerden, dog-

malardan ve katı inanç sistemlerinden arındırarak, kendi ruhsal geleneklerinin ve kendi benliklerinin içinde yatan gerçek derinliği keşfeden insanların sayısı giderek artıyor. İnsanın ne kadar "ruhsal" olduğunun neye inandığıyla değil, bilinç durumuyla ilgisi olduğunu anlıyorlar; sonuç olarak, bunun dünyayla ve başka canlılarla ilişkilerinizde nasıl davranacağınızı belirlediğini de.

Biçimin ötesine geçmeyi başaramayanlar, kendi inançlarına daha da fazla tutsak oluyorlar. Böyle insanlarda sadece benzeri görülmemiş bir bilinç sapkınlığıyla değil, aynı zamanda yoğun bir egoyla da karşılaşyoruz. Bazı dini kurumlar yeni bilinçlere açık olurken, diğerleri doktrinlerini daha da güçlendiriyor ve kendilerini egonun kendini savunduğu insan yapımı diğer yapılar arasına katıyorlar. Bazı kiliseler, mezhepler, kütler ya da dini hareketler, temelde kolektif ego kimlikleridir ve bu hareketlerde yer alan insanların zihin yapıları, herhangi bir politik ideolojiyi körü körüne izleyenlerinkinden farklı değildir.

Ama egonun çözülmesi kaçınılmazdır ve bütün katılaşmış yapısına rağmen, dini ya da diğer türde kurumlar, şirketler veya hükümetler, ne kadar güçlü görünse bile kendi içlerinde dağılmaktan kurtulamazlar. En katı ve değişime en fazla direnen yapılar, en önce çökenler olacaktır. Bunun bir örneğini, Sovyetler Birliği'nde gördük bile. Ne kadar güçlü, kemikleşmiş, sağlam ve monolitik görünse de, birkaç yıl içinde kendiliğinden çözülürdü. Bunu kimse önceden tahmin edememişti. Herkes şaşırmıştı. Gerçek şu ki bunun gibi sürprizlerle daha çok karşılaşacağız.

## DEĞİŞİMİN ACİLİYETİ

Radikal bir krizle karşılaştığında, eski varlığını sürdürme, başkalarıyla ve etrafını saran doğayla iletişim kurma yolları işe yaramadığında, hayatta kalma olasılığı aşılması imkansız gibi görünen sorunlarla tehdit edildiğinde, bir canlı - ya da bir canlı türü - ya ölür, ya yok olur ya da evrimsel bir sıçrama yaparak sınırlarının üzerine çıkar.

Bu gezegende yaşayan canlıların ilk olarak denizde var olduklarına inanılmaktadır. Karada herhangi bir hayvan yaşamazken, denizler çeşitli canlı türleriyle dolmuştu bile. Bir noktada, deniz yaratıklarından biri bir şekilde kuru toprağa çıkmaya başlamış olmalıydı. Belki başlangıçta birkaç santim süründükten sonra, toprağın yüksek yerçekimi gücü yüzünden yorgun düşerek yerçekiminin neredeyse bulunmadığı ve varlığını sürdürmenin çok daha kolay olduğu suya geri dönüyordu. Sonraları tekrar, tekrar, tekrar denedi ve zaman içinde karada yaşamak üzere uyum sağladı; yüzgeçleri yerine ayakları, solungaçları yerine akciğerleri oluştu. Ama bir türün herhangi bir krizle karşılaşmadığı sürece yabancı bir ortamda böylesine zor şartlar altında yaşamaya karar vermesi pek olası görünmemektedir elbette. Belki de büyük bir deniz parçası, zaman içinde ana okyanusla bağlantısını kaybetti ve binlerce yıl boyunca suyun giderek çekilmesiyle balıklar evrime zorladı.

Varlığını sürdürme olasılığını tehdit eden büyük bir krize karşılık vermek; işte insanoğlunun şimdi karşılaştığı durum budur. İlk kez 2,500 yıl önce antik bilgeler tarafından fark edilen, şimdi bilim ve teknoloji saye-

sinde varlığını en belirgin şekilde ifade eden egoist insan deliliği, ilk kez gezegenin varlığını tehdit eder hale geldi. Çok yakın zamana kadar, insan bilincinin değişimi - yine antik bilgiler tarafından işaret edilmişti - bir olasılıktan fazlası değildi ve dini ya da kültürel geçmişlerine bağlı olmaksızın, orada burada birkaç nadir kişi tarafından algılanıyordu. İnsan bilincinin yaygın bir şekilde çiçek açması daha önce gerçekleşmedi, çünkü şimdiye dek asla zorunlu değildi.

Dünya nüfusunun büyük bir bölümü, şimdi insanlığın çok önemli bir seçim yapmak zorunda olduğunu görüyor ya da görecek: Evrim geçir ya da yok ol. İnsanlığın şimdilik küçük ama giderek artan bir yüzdesi, eski egoist zihin kalıplarını kırarak yeni bir bilinç boyutuna ulaşmaya başladı bile.

Şimdi yükselen şey yeni bir din, yeni bir inanç sistemi, ruhsal ideoloji ya da mitoloji değil. Sadece mitolojilerin değil, ideolojilerin ve inanç sistemlerinin de sonuna geliyoruz. Değişim, zihninizin algılayabileceğinden çok daha derinlere uzanıyor. Aslında, bu yeni bilincin merkezinde, düşüncenin ötesine geçebilme, kendi benliğinizde düşünceden çok daha geniş bir boyutu algılayabilme yeteneği yatıyor. Artık kimliğinizi, benlik duygunuzu o kadar önemsemeyecek, kendiniz olarak algıladığınız eski bilinç yapınızdan uzaklaşacaksınız. "Kafamdaki ses"in ben olmadığını anlamak ne de büyük bir özgürlük! Peki o zaman ben kimim? Düşünceden önceki farkındalık, düşüncenin, duyguların ya da duygusal algıların gerçekleştiği boşluk.

Ego şundan daha fazlası değildir: Öncelikle düşünce kalıpları anlamına gelen biçimle tanımlama. Eğer kötülüğün herhangi bir gerçekliği varsa - üstelik mutlak değil, görece bir gerçeklik - onun tanımı da şu olabilir: Tam bir biçimle tanımlama; fiziksel biçimler, düşünce biçimleri ve duygusal biçimler. Bu durum, bütünle bağlantılı olduğumu tamamen unutmama ve yadsımama, başkalarıyla ve Kaynak ile bağlantımı kaybetmeme neden olur. İşte bu unutkanlık acı çekmek, aldanmak ve "ilk günah'tır. Düşüncelemi, söylediklerimi ve yaptıklarımı bu ayrılık illüzyonu belirlediğinde, nasıl bir dünya yaratırım? Bunun cevabını bulmak için, insanların birbirleriyle iletişimlerine bakın, bir tarih kitabı okuyun ya da akşam haberlerini seyredin.

Eğer insan zihninin yapısı değişmeden kalırsa, sürekli olarak aynı dünyayı, aynı kötülükleri ve aynı delilikleri yaratıp duracağız.

## YENİ BİR CENNET VE YENİ BİR DÜNYA

Dünya, biçimin dış ifadesidir ve içtekinin bir yansımasıdır. Kolektif insan bilinci ve gezegenimizdeki yaşam, özünde birbirine bağlıdır. "Yeni bir cennet" insan bilincinin değişim geçirmesidir ve "yeni bir dünya" bunun fiziksel alemdeki yansıması olacaktır. İnsan hayatı ve insan bilinci, gezegenin yaşamıyla bağlantılı olduğundan, eski bilinç çözülürken, gezegenin birçok yerinde de coğrafi ve iklimsel değişimler yaşanacaktır ve bunlardan bazıları görmeye başladık bile.

## 2. Bölüm

### EGO: İNSANLIĞIN ŞİMDİKİ DURUMU

283

Şese dökülüp ağızdan yayılsınlar ya da sadece düşünceler olarak kalsınlar, kelimeler üzerinizde neredeyse hipnotik bir etki yapabilirler. Kendinizi kolayca onların içinde kaybeder, bir kelimeyle bir şeyi bağdaştırdığınızda, ne olduğunu bildiğiniz inancına kapılırsınız. Gerçek şu: **Ne olduğunu bilmiyorsunuz. Sadece gizemi bir etikle örtüyorsunuz. Hiçbir şey, bir kuş, bir ağaç, hatta basit bir taş ve hepsinden öte insan, asla tam olarak bilinemez.** Bunun nedeni, zihinle kavranamayacak bir derinliğe sahip olmasıdır. Hepimiz algılayabilir, deneyimleyebilir, düşünebiliriz ve bunların tümü, sadece gerçekliğin yüzeydeki katmanıdır; yani bir buzdağının görünen ucundan bile azdır.

Yüzeydeki görünüşün altına indiğinizde, her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu görmekle kalmaz, aynı

zamanda bütün hayatın başladığı Kaynak ile de bağlantılı olduğunu görürsünüz. Bir taş, bir çiçek veya bir kuş bile, size Tanrı'ya, Kaynağa ve kendinize uzanan yolu gösterebilir. Ona baktığınızda, elinizde tuttuğunuzda ve isimlendirmeye kalkışmadığınızda, içinde bir hayranlık, bir huşu uyanır. Özülle kendini size anlatır ve özünü size yansıtır. Büyük sanatçıların sezdikleri ve sanat eserlerine yansıtmayı başardığı şey budur. Van Gogh asla şöyle demedi: "Bu sadece eski bir sandalye." Bunun yerine, sandalyeye baktı, baktı, baktı. Sandalyenin varlığını hissetti. Sonra da tuvalinin karşısına geçip boyalarını eline aldı. Sandalyenin kendisi muhtemelen birkaç, dolardan fazla etmezdi ama aynı sandalyeyi duyguyla yansıtan tablonun fiyatı bugün 25 milyon dolardan fazla.

Dünyayı kelimeler ve etiketlerle doldurmadığınızda, insanlığın düşüncüyü kullanmak yerine düşünceye esir olduğu zaman kaybettiği mucizevi bir duygu hayatınıza geri döner. Hayatınız müthiş bir derinlik kazanır. Nesnelere bir yenilik, bir tazelik gelir. En büyük mucize ise, bütün kelimelerin, düşüncelerin, zihinsel etiketlerin ve imgelerin ötesinde, kendi özbenliğinizi deneyimlemektir. Bunun olması için, kendi "Ben" duygunuzu, sizi tanımladığını düşündüğünüz her şeyle oluşturduğu kördüğümünden çözüp ayırmanız gerekir. İşte bu kitap, bu kördüğümle ilgili.

Nesnelere, insanlara ya da durumlara sözel ya da zihinsel etiketler yapıştırmakta ne kadar aceleci davranıyorsanız, gerçekliğiniz o kadar sığ ve cansız olacaktır;

aynı zamanda, kendinizi gerçeklikten uzaklaştırdığınız sürece, etrafınızda kendini belli eden yaşam mucizeleri de birer birer kaybolacaktır. Bu şekilde, akıl elde edilebilir ama bilgelik kaybolur ve onunla birlikte mutluluk, sevgi, yaratıcılık ve canlılık da gider. Algıyla yorum arasındaki hareketsiz boşlukta sıkışıp kalırlar. Elbette ki kelimeleri ve düşünceleri kullanmak zorundayız. Onların da kendi güzellikleri var; ama onların esiri olmak zorunda mıyız?

Kelimeler, gerçekliği insan zihninin kavrayabileceği bir boyuta indirger ve emin olun, bu da o kadar derin bir boyut değildir. Dilde ses telleri tarafından üretilen sekiz temel ses vardır: a, e, ı, i, o, ö, u, ü. Diğer sesler, hava basıncıyla üretilen konsonantlardır: s, f, g gibi. Böylesine basit seslerin kim olduğunuzu, evrenin nihai amacını veya bir ağacın ya da taşın derinliğinde ne olduğunu açıklayabileceğine gerçekten inanıyor musunuz?

## İLLÜZYON BENLİK

"Ben" kelimesi, nasıl kullanıldığına bağlı olarak, hem en büyük hatayı hem de en derin gerçeği içinde barındırır. Geleneksel kullanımıyla, dilde en sık kullanılan kelimelerden biri olmakla kalmaz ("benim," "benimki," "kendim" gibi ilgili kelimelerle birlikte), aynı zamanda da en büyük hatalardan biridir. **Normal günlük kullanımında "ben", önemli bir hatayı, kim olduğunuzla ilgili bir yanlış kanıyı, sahte bir kimlik duygusunu da beraberinde**

getirir. Bu egodur. Bu sahte benlik duygusu, sadece uzayın ve zamanın gerçeklikleriyle ilgili değil, aynı zamanda insan doğasıyla ilgili derin görüşler geliştirmiş olan Albert Einstein'ın "optik bir bilinç yanılsaması" olarak adlandırdığı şeydir. Bu sahte benlik duygusu, gerçekliğin tüm yanlış yorumlarını, tüm düşünce yöntemlerini, paylaşımları ve ilişkileri de peşinden sürükler. Gerçekliğiniz, ilk illüzyonun bir yansıması haline gelir.

İyi haber şu: Eğer bir illüzyonun illüzyon olduğunu anlayabilirseniz, çözülür. Bir illüzyonun anlaşılması, sona ermesi demektir. Illüzyonun varlığını sürdürmesi, ancak onu gerçek sandığınız sürece mümkündür. Kim olmadığınızı anladığınızda, gerçekte kim olduğunuz kendiliğinden ortaya çıkar. Ego dediğimiz sahte benliğin mekaniklerini incelediğimiz bu ve bir sonraki bölümü dikkatle ve yavaşça okurken, bu deneyimi yaşayacaksınız. Peki bu sahte benliğin doğası nedir?

"Ben" dediğinizde genellikle sözünü ettiğiniz şey gerçek kimliğiniz değildir. İnanılmaz bir basitleştirmeyle, "ben" dediğiniz her seferinde gerçek kimliğinizin derinliğini, zihninizdeki "ben" düşüncesiyle ve "ben'i tanımladığınız her şeyle karıştırırsınız. Peki "ben" kelimesini ve "benim," "benimki," "kendim" gibi ilgili kelimeleri kullandığınızda genel olarak sözünü ettiğiniz şey nedir?

Bir çocuk anne-babasının ağzından ismini duyduğunda, zaman içinde bu kelimeyle bir özdeşlik kazanır ve zihninde kimliğiyle ilgili bir düşünce biçimlenir. O aşamada, bazı çocuklar kendilerinden üçüncü şahısmış gibi söz ederler. "Johnny acıktı." Çok geçmeden, büyü

"ben" kelimesini öğrenirler ve kendi kimlikleriyle özdeşleştirdikleri isimlerinin yerine bu kelimeyi geçirirler. Sonra başka düşünceler gelerek ilk "ben" düşüncesiyle birleşir. Sonraki aşama, "ben" ve "benim" düşüncelerini, bir şekilde "ben'in parçaları olan düşüncelerle birleştirmedir. Bu, kendini nesnelerle tanımlamadır ama zaman içinde, nesnelere benlik duygusu katan bu kelimeler, gerçek kimliği ortadan kaldırır. "Benim" oyuncağım kırıldığında ya da kaybolduğunda, korkunç bir acı hissedilir. Bunun nedeni oyuncağın çok özel bir değere sahip olması değil - çocuk çok geçmeden o oyuncağa olan ilgisini kaybedecek ve yerine başka oyuncakları geçirecektir - "benim" düşüncesidir. Oyuncak, çocuğun gelişmekte olan "ben" düşüncesiyle ya da diğer bir deyişle benlik duygusuyla özdeşleşmiştir.

Dolayısıyla, çocuk büyürken ilk "ben" düşüncesi, başka düşünceleri kendine çekmeye başlar: Kendini cinsiyetle, mülkiyetle, vücuduyla, milliyetiyle, ırkıyla, diniyle, mesleğiyle tanımlar. "Ben'in kendini tanımladığı diğer şeyler, bilgi ya da görüşler, sevilen ve sevilmeyenler üreten rollerledir; baba, anne, karı-koca vb. gibi. Geçmişte başıma gelenler "bana" olanlardır ve bu anıların düşünceleri "ben" düşüncesiyle birleşerek "ben ve geçmişim" duygusunu yaratırlar. Bunlar, insanların kimlik duygularını aldıkları şeylerden sadece bazılarıdır. Sonuçta benlik duygusunun eklendiği ve rasgele bir arada tutulan düşüncelerden daha fazlası değildirler. Bu zihinsel yapı, normalde "ben" derken kastettiğiniz şeydir. Daha açık söylemek gerekirse: "Ben" dediğiniz-

de çoğu zaman konuşan siz değilsinizdir; o zihinsel yapının, ego-benliğin bazı yönleridir. Uyanışı gerçekleştirdiğinizde, yine zaman zaman "ben" kelimesini kullanacaksınız ama bunu benliğinizin çok daha derinlerinden hissederek yapacaksınız.

Çoğu kişi kendini hâlâ genel düşünce akımlarıyla, takıntılı düşüncelerle tanımlamaktadır ve bunların bir çoğu anlamsızdır. Kendi düşünce sistemlerinden ve beraberlerinde getirdikleri duygulardan ayrı tuttukları bir "ben" yoktur. Ruhsal açıdan bilinçsiz olmanın anlamı budur. Kafalarında sürekli konuşan bir ses olduğu söylendiğinde, "Ne sesi?" derler ya da öfkeyle inkar ederler; ama aslında bunu yapan sesin kendisi, düşüncü, gözlemlenmeyen zihindir. Neredeyse kontrollerini ellerinden almış gibidir.

Bazı insanlar, kendilerini düşüncelerinden ilk kez ayırdıkları ve kısa bir süre için de olsa kimlik değişimi yaşadıkları zamanı hiç unutmazlar. Diğerleri ise bunu pek fark etmez ya da hiç nedensiz bile olsa, yaşadıkları içsel huzura veya mutluluğa bağlarlar.

## ZİHİNDEKİ SES

Bunun ilk farkındalığını, Londra Üniversitesi'ndeki birinci yılımda yaşadım. Haftada iki kez sabah saat dokuz civarında metroya binerek üniversite kütüphanesine giderdim. Bir defasında otuzlu yaşlarının başlarında bir kadın karşıma oturdu. Onu daha önce birkaç kez ay-

m trende görmüştüm. Zaten görmemek de mümkün değildi. Tren dolu olmasına rağmen, kadının iki tarafındaki koltuklar boştu ve bunun nedeni hiç şüphesiz kadının bir hayli deli gibi görünmesiydi. Son derece gergin görünüyordu ve yüksek, öfkeli bir sesle hiç durmadan kendi kendine konuşuyordu. Kendini düşüncelerine öylesine kaptırmıştı ki etrafındaki insanların farkında olmadığı belliydi. Başını hafif sola ve aşağı doğru eğmişti; sanki yanındaki boş koltukta oturan biriyle konuşuyor gibiydi. Tam olarak içeriğini hatırlamıyorum ama monolog şuna benzer bir şekilde devam ediyordu: "Ve bana dedi ki... ben de ona yalancısın dedim, beni böyle bir şeyle nasıl suçlarsın... hep benden yararlandın, beni kullandın, ben sana güvendim, sen bana ihanet ettin..." Sesinde haksızlığa uğramış birinin öfkesi vardı ve sanki kendini savunmazsa aşağılandığını hissedecekti.

Tren Tottenham Court Road İstasyonu'na yaklaşıırken, kadın ayağa kalktı ve hâlâ konuşmaya devam ederek kapıya doğru yürüdü. Ben de aynı istasyonda inecektim; bu yüzden arkasında duruyordum. Merdivenlerden çıkıp caddeye ulaştığımızda, Bedford Meydanı'na doğru yürümeye başladı. Hâlâ hayali sohbetine devam ediyordu ve karşısındakini - her kimse - suçlayıp duruyordu. Çok merak ettim ve benim de gittiğim yönde yürüdüğü sürece izlemeye karar verdim. Hayali sohbetine kendisini fazlasıyla kaptırmış olmasına rağmen, nereye gittiğini biliyor gibiydi. Çok geçmeden, 1930'lardan kalma Senato Binası'nın önüne geldik; yani üniversitenin merkez yönetim ve kütüphane binası-



na. Çok şaşırmıştım. Aynı yere gidiyor olabilir miydik? Evet, kesinlikle oraya gidiyordu. Acaba öğretmen, öğrenci, ofis elemanı ya da kütüphaneci filan mıydı? Belki de bir psikoloji araştırması üzerinde çalışıyordu? Cevabı bilmem mümkün değildi. Yirmi adım arkasından yürüyordum ve ben binaya girdiğimde, asansörlerden birinde gözden kaybolmuştu bile.

Az önce tanık olduğum şey karşısında çok şaşırmıştım. Yirmi beş yaşında yetişkin bir birinci sınıf öğrencisi olarak, kendimi entelektüel biri olarak görüyordum ve insan varlığıyla ilgili tüm ikilemlerin cevaplarının zeka sayesinde, diğer bir deyişle, düşünerek bulunabileceğine inanıyordum. Ama farkındalık olmadan düşünmenin insan varlığının en önemli ikilemi olduğunu henüz bilmiyordum. Profesörlere, bütün cevapları bilen bilgeler, üniversiteye ise bilgi tapmağı gözüyle bakıyordum. Böylesine deli bir kişilik nasıl olur da bunun bir parçası olabilirdi ki?

Kütüphaneye girmeden önce erkekler tuvaletine uğradığımda, hâlâ onu düşünüyordum. Ellerimi yıkarken kendi kendime şöyle dedim: Umarım sonum onun gibi olmaz. Yanımda duran adam bana bir bakış attı ve o sözleri sadece düşünmediğimi, sesli olarak söylediğimi anladığımda afalladım. "Aman Tanrım, zaten onun gibiyim," diye düşündüm. Benim zihnim de kadiminki kadar kendi düşüncelerine dalmış değil miydi? Aramızda çok az fark vardı aslında. Onun düşünce sisteminin altında yatan temel duygu, öfke gibi görünüyordu. Benim durumumda ise daha ziyade endişeydi. O yüksek sesle

düşünüyordu. Ben ise - çoğunlukla - zihnimden düşünüyordum. Eğer o deliyse, herkes deli demektir; ben dahil. Farklılıklar sadece derecelerdeydi.

Bir an için, kendi zihnimden bir adım geri çekildim ve zihnime olduğu gibi, daha derin bir perspektiften baktım. O anda, düşünceden farkındalığa kısa bir geçiş yaptığımı hissettim. Hâlâ erkekler tuvaletindeydim ama tek başımaydım ve aynada kendi yüzüme bakıyordum. Zihnimden ayrıldığı o anda, yüksek sesle güldüm. Delice görünebilirdi ama aslında akim gülüyüydü; Buda'nunki gibi dolu dolu bir gülüş. "Hayat zihnimin sandığı kadar ciddi bir şey değil." Sanki kahkaha bana böyle diyor gibiydi. Ama bu sadece anlık bir olaydı ve unutmam uzun sürmedi. Sonraki üç yılı endişeler ve depresyonla geçirecek, kendimi sadece zihnimle tanımlayacaktım. Farkındalık dönmeden önce, neredeyse intihar etmek üzereydim ve bu kez anlık bir şey değildi. Takıntılı düşüncelerden ve kendi yarattığım sahte "ben"den kurtulmuştum.

Bu anlattığım olay, bana sadece farkındalığı göstermekle kalmadı, aynı zamanda da insan zihninin mutlak geçerliliğiyle ilgili ilk şüphe tohumlarını da ekledi. Birkaç ay sonra, şüphelerimin artmasına neden olacak önemli bir olayla karşılaştım. Bir Pazartesi sabahı, fazlasıyla hayranlık duyduğum bir profesörün dersine geldik ve bize profesörün o hafta sonu kendisini vurarak intihar ettiği söylendi. Çok şaşırmıştım. Çok saygı duyulan bir eğitmendi ve bütün cevapları biliyor gibi görünüyordu. Ama o zamanlar, düşünmenin bilincimizin sadece mini-

cik bir parçası olduğunu veya kendi içimde bulmak bir yana, egonun bile ne olduğunu bilmiyordum.

## EGONUN İÇERİĞİ VE YAPISI

Ego zihni tamamen geçmişle şartlanır. Şartlanması iki bölümlüdür: İçeriği ve yapısı.

Oyuncağı kırıldığı ya da kaybolduğu için derin acı duyarak ağlayan bir çocuğun durumunda, oyuncak içeriktir. Yerini başka bir oyuncak ya da başka bir nesne alabilir. Kendinizi birlikte tanımladığınız içerik, çevreniz, büyürken yaşadıklarınız ve parçası olduğunuz kültürle şartlanır. Çocuk zengin ya da yoksul olsun, oyuncak hayvan biçiminde oyulmuş bir tahta parçası ya da karmaşık özelliklere sahip elektronik bir alet olsun, kaybının neden olduğu acı değişmez. Böylesine büyük bir acının oluşmasının nedeni, "benim" kelimesinde gizlidir ve bu da yapısalıdır. Kişinin kendi kimliğini bir eşyaya bağlamak yönündeki bilinçaltı eğilimi, ego zihninin yapısıdır.

Egonun kendini var ettiği en temel zihin yapılarından biri, kimlik tanımlamadır. İngilizce "*identification*" yani "kimlik tanımlama" ifadesi, Latince "aynı" anlamına gelen *idem* ve "yapmak" anlamına gelen *facere* kelimelerinden türemiştir. Dolayısıyla kendimi bir şeyle tanımladığımda, onu "aynı yaparım." Neyle aynı? Kendimle aynı. Ona bir benlik duygusu veririm ve böylece benim "kimliğim" in bir parçası haline gelir. Kimlik tanımlamanın en basit hallerinden biri, eşyalarla tanımlama-

dır: Oyuncağım daha sonraları arabam, evim, giysilerim vb. haline gelir. Kendimi nesnelerle tanımlamaya çalışırım ama asla başaramam ve sonunda kendim onların içinde kaybolurum. Bu, egonun kaçınılmaz yazgısıdır.

19

## KENDİNİ NESNELERLE TANIMLAMAK

Reklam sektöründeki profesyoneller, gerçekte insanların ihtiyacı olmayan şeyleri satmak için, o nesnelerin kişilerin kendilerine ve başkalarının o kişiye karşı bakış açısında fark yaratacağına potansiyel alıcıları inandırmaları gerektiğini iyi bilirler; diğer bir deyişle, insanların benlik duygularına bir şey katacağını vurgularlar. Bunu nasıl yaparlar? Örneğin bir ürünü satın almanın sizi başkalarından ayıracağını, ortalamanın üzerine çıkaracağını söylerler. Ya da zihninizde bir ürünle ünlü, genç, çekici ya da mutlu görünen bir kişi arasında bağlantı kurdurarak bunu yaparlar. Yaşlanmış ve hatta ölmüş ünlülerin kariyerlerinin zirvesindeyken çekilmiş fotoğrafları ya da filmleri bile bu konuda işe yarayabilir. Söze dökülmeyen varsayım, o ürünü alarak, sihirli bir mülkiyet hakkıyla onlar gibi olursunuz; daha doğrusu, onların yüzeysel imgesi haline gelirsiniz. Birçok durumda, aslında bir ürün değil, bir "kimlik güçlendirici" alıyorsunuzdur. Tasarımcı etiketleri öncelikle aldığınız kolektif kimliklerdir. Markalar pahalıdır ve dolayısıyla da "ancak özel kişilere ait" olabilir. Eğer onları herkes alabilseydi, psikolojik değerlerini kaybeder-

lerdi ve geride muhtemelen ödediğiniz paranın onda biri kadar olabilecek maddesel değerleri kalırdı.

Kendinizi birlikte tanımladığınız şeyler, yaşa, cinsiyete, gelir seviyesine, sosyal sınıfa, moda, etrafınızı saran kültüre ve diğer etkenlere göre kişiden kişiye değişir. Ama kendinizi birlikte tanımladığınız şey sadece içerikle ilgilidir; oysa bilinçsiz tanımlama takıntısı yapısaldır. Bu, ego zihnin çalışmasının en temel yollarından biridir.

Ama sorun şu ki tüketim toplumunun devam etmesini sağlayan şey, insanların kendi kimliklerini nesneler aracılığıyla bulmaya çalışmalarıdır ve bu da hiçbir işe yaramaz; ego sadece geçici bir süre için tatmin olur ve bu yüzden sürekli daha fazlasını arar, bir şeyler satın almaya devam eder, sürekli tüketirsiniz.

Elbette ki yüzeysel kimliklerimizin varlıklarını sürdürdüğü bu fiziksel boyutta nesneler gereklidir ve yaşamımızın kaçınılmaz parçalarıdır. Eve, giysiye, mobilyaya, aletlere, ulaşım araçlarına ihtiyaç duyarız. Güzellikleri veya öz nitelikleri açısından değer verdiğimiz şeyler de olabilir. Nesneler dünyasını aşagılamak yerine, onurlandırmamız gerekir. Her şeyin bir Varlığı vardır; her şey, enerjisini tüm yaşamın kaynağından alan geçici bir biçimdir. Antik kültürlerde, insanlar her şeyin - cansız nesnelerin bile - bir ruhu olduğuna inanırlardı ve aslını söylemek gerekirse, bu konuda gerçeğe bugün olduğumuzdan daha yakındı. Zihinsel soyutluk yüzünden cansızlaşmış bir dünyada yaşadığınızda, artık evrenin canlılığını hissetmemeye başlarsınız. Çoğu

insan yaşayan bir gerçekliği değil, kavramsal bir gerçekliği algılar.

Ama onları kendi kimliğimizi güçlendirmek için kullandığımız sürece, nesneleri onurlandıramayız. Egonun yaptığı şey tam olarak budur. Egonun kendini nesnelerle tanımlama çabası, kişinin onlara bağlanmasına, nesnelere takıntılı olmasına neden olur ve bu da sonuçta bir tüketim toplumu ve tek ilerleme ölçütünün hep daha fazlası olduğu ekonomi yapıları yaratır. Sürekli olarak daha fazlası için açlık duymak, bir hastalıktır. Kanseri hücreler de bundan farklı değildir, çünkü onların da tek amacı kendilerini kopyalamaktır ve bunu yaparken parçası oldukları organizmayı yok ettiklerini fark etmezler. Bazı ekonomistler gelişim kavramına kafalarını o kadar takmışlardır ki o kelimeyi bir türlü bırakmazlar ve bu yüzden gerileme dönemlerine bile "olumsuz gelişim" derler.

Çoğu kişinin hayatı, nesnelere karşı takıntılı bir ilgiyle geçer. Zamanımızın en önemli hastalıklarından birinin nesne arayışı olmasının nedeni budur. Artık gerçek siz olan yaşamı hissedemediğinizde, hayatınızı nesnelerle doldurmaya çalışırsınız. Ruhsal bir uygulama olarak, size nesneler dünyasıyla ilişkinizi tarafsız olarak gözlemlemenizi ve özellikle de "benim" kelimesiyle tanımladığınız nesneleri incelemenizi öneririm. Örneğin, özdeğer duygunuzun sahip olduğunuz nesnelere bağlı olup olmadığını bulmak için dürüstçe kendinizi inceleyin. Belli nesneler size bir üstünlük ya da önem duygusu veriyor mu? Onlardan mahrum kalmak kendi-

nizi daha fazlasına sahip olanlardan daha aşağı hissettiriyor mu? Sahip olduğunuz şeylerden sık sık söz ediyor veya başkalarının gözünde değerinizi artırmak için onları kullanıyor musunuz? Başka biri sizden daha çok şeye sahip olduğunda veya çok değer verdiğiniz bir eşyanızı kaybettiğinizde, öfkeleniyor ve bir şekilde benlik duygunuzun zayıfladığını hissediyor musunuz?

### KAYIP YÜZÜK

Bir danışman ve ruhsal öğretmen olarak insanlarla görüştüğüm dönemde, vücudu kanser yüzünden günden güne eriyen bir kadını haftada iki kez ziyaret ederdim. Kırklı yaşlarının ortalarında bir okul öğretmeni ve doktorları en fazla birkaç ay daha yaşayabileceğini söylemişlerdi. O ziyaretler sırasında bazen birkaç kelime konuşurduk ama daha ziyade sessizce birlikte otururduk ve bunu yaparken, bir öğretmen olarak yoğun yaşadığı zamanlarda farkına varmadığı bir içsel huzuru tadardı.

Fakat bir gün yanına gittiğimde, onu korkunç öfkeli bir halde buldum. "Ne oldu?" diye sordum. Hem maddi hem de manevi değeri çok büyük olan elmas yüzüğünü kaybetmişti ve her gün birkaç saat kendisiyle ilgilenmek için gelen kadının aldığına emin olduğunu söyledi. Birinin nasıl olup da böyle bir şeyi yapacak kadar kalpsiz ve duygusuz olduğunu anlamadığını belirtti. Bana kadınla yüzleşmesi mi, yoksa hemen polisi araması mı

gerektiğini sordu. Ona ne yapması gerektiğini söylemeyeceğimi açıkladım ve hayatının bu döneminde bir yüzüğün veya başka bir eşyasının kendisi için ne kadar önemli olabileceğini sordum. "Anlamıyorsun," dedi. "Bu büyükannemin yüzüğüydü. Hastalanıp ellerim şişene kadar her gün parmağımda taşırdım. Benim için sıradan bir yüzük değil. Öfkelenmem çok mu tuhaf?"

Tepkisinin hızı, öfkesi ve sesindeki savunucu ton, henüz kendi içine bakıp olayla kendisini çözerek ikisini de tarafsızca inceleyebilecek kadar şimdye ulaşmadığını gösteriyordu. Öfkesi ve savunmacılığı, aslında konuşanın egosu olduğunu belli etmek için yeterliydi. "Sana birkaç soru soracağım ama hemen cevaplamak yerine, kendi içinde cevapları bulmaya çalış. Her sorudan sora kısa bir ara vereceğim. Bir cevap bulduğunda, kelimeler olarak dışarı dökmek zorunda değilsin." Dinlemeye hazır olduğunu söyledi. Sordum: "Belli bir noktada o yüzüğü zaten bırakmak zorunda kalacağının farkında mısın; belki de oldukça yakın bir zamanda? Onu bırakmaya hazır olman için ne kadar zamana ihtiyacın var? Onu bıraktığında daha az mı kendin olacaksın? Onu kaybettiğinde kimliğin de zayıfladı mı?" Son sorudan sonra birkaç dakika sessizlik oldu.

Tekrar konuşmaya başladığında, yüzünde bir gülümseme vardı ve oldukça huzurlu görünüyordu. "Son soru önemli bir şeyi anlamamı sağladı. Önce bir cevap bulmak için zihnime girdim ve zihnim şöyle dedi: 'Evet, elbette ki zayıfladın.' Sonra kendime aynı soruyu tekrar sordum: 'Kimliğim zayıfladı mı?' Bu kez cevabı düşün-

mek yerine hissettim. Ve aniden, ben olmayı hissettim. Bu daha önce hiç olmamıştı. Ben olmayı o kadar güçlü hissedebiliyorsa, kimliğim zayıflamış olamazdı. Bunu hâlâ hissedebiliyorum; huzur verici ama son derece canlı bir şey."

"Bu, Var olmanın mutluluğudur," dedim. "Onu sadece kafanın içinden çıkmayı başardığında hissedebilirsiniz. Varlık hissedilmelidir. Düşünülemez. Ego bunu bilmez, çünkü egoyu oluşturan şey düşüncelerdir. Yüzük gerçekten de kafanda Ben olmak duygusuyla karıştırdığın bir düşünceydi. Ben olmayı düşünüyordun ve yüzük de bunun bir parçasıydı."

"Egonun aradığı ve kendini birleştirdiği şeyler, Varlık yerine koyduğu şeylerdir. Nesnelere değer verebilirsin ama onlara kendini bağladığında, bunun ego olduğunu anlamaman gerekir. Ve asla bir nesneye değil, onunla ilgili 'ben,' 'benim,' ya da 'benimki' düşüncelerine bağlanırsın. Bir kaybı tamamen kabullendiğinde, egonun ve varlığının ötesine geçersin ve bilinç olan Ben olmak ortaya çıkar."

"İsa'nın söylediği ve daha önce anlam veremediğim bir şeyi şimdi anlıyorum," dedi, "'Eğer biri gömleğini alırsa, ona paltonu da ver.'"

"Kesinlikle," dedim. "Bu asla kapını kilitlemen gerekmediği anlamına gelmez. Sadece, nesnelerin gitmesine izin vermenin onlara tutunmaya çalışmaktan daha büyük güç olduğu anlamına gelir."

Hayatının son birkaç haftasında vücudu giderek zayıflarken, kendisi giderek daha parıltılı, sanki için-

den ışık yayılıyormuş gibi bir hal aldı. Eşyalarının birçoğunu başkalarına verdi - hatta bazılarını yüzüğünü çaldığını düşündüğü kadına verdi - ve verdiği her yeni şeyle, mutluluğu daha da derinleşti. Annesi beni arayıp kadının öldüğünü söylediğinde, daha sonrasında elmas yüzüğü banyodaki ecza dolabının içinde bulduklarından da söz etti. Acaba kadın yüzüğü geri mi getirmişti, yoksa başından beri hep orada mıydı? Bunu kimse bilmiyor. Ama bir şey biliyoruz: **Hayat size daima bilinç evriminiz için en yararlı ders fırsatlarını sunacaktır. Bunun ihtiyacınız olan deneyim ya da ders olduğunu nasıl anlarsınız? Çünkü şu anda aldığınız deneyim bu.**

Peki kişinin sahip olduğu şeylerle gurur duyması ya da kendisinden daha fazla şeye sahip olan insanlara imrenmesi tamamen yanlış mı? Hiç de değil. Kendini kalabalığın içinde belli etme türünden bir gurur, kişinin benlik duygusunun "daha fazlası" ile güçlenmesi ya da "daha azıyla" zayıflaması, ne yanlış ne de doğrudur; bu sadece egodur. Ego yanlış olamaz, çünkü bilinçsizdir. Kendinizde egoyu gözlemlediğinizde, onun ötesine geçmeye başlarsınız. Egoyu çok fazla ciddiye almayın. Kendinizde egoya dayanan bir davranış fark ettiğinizde, gülümseyin. Hatta bazen kahkahalarla gülebilirsiniz de. İnsanlık nasıl oldu da bu kadar uzun zaman egonun etkisinde kaldı diye merak da edebilirsiniz. Hepsinden öte, egonun kişisel olmadığını bilin. O siz değilsiniz. Eğer egonun kişisel sorunuz olduğunu düşünüyorsanız, bu sadece biraz daha egodur.

**MÜLKİYET İLLÜZYONU**

Bir şeye "sahip olmak"; bunun tam olarak anlamı nedir? Bir şeyi "benim" kılmak ne demektir? Eğer New York'ta bir caddenin ortasında durup bir gökdeleni işaret ederek "Bu bina benim. Ben ona sahibim," dersanız, ya çok zenginsinizdir, ya hayal görüyorsunuzdur ya da yalan söylüyorsunuzdur. Durum hangisi olursa olsun, "ben" düşüncesiyle "bina" düşüncesini birleştiriyorsunuz. İşte mülkiyetle ilgili zihinsel kavram böyledir. Eğer herkes sizin hikâyenizi onaylarsa, fikir birliğim geçerli kılmak için bir kağıt parçası imzalarlar. Tebrikler, zenginsiniz. Eee? Eğer kimse hikâyenizi kabul etmez ya da onaylamazsa, sizi bir psikiyatru götürürler, çünkü ya ciddi hayal gücü sorunlarınız vardır ya da takıntılı bir yalancımızdır. Eee?

İnsanlar sizinle hemfikir olsun ya da olmasın, burada hikâyenin ve hikâyeyi yaratan düşünce biçimlerinin gerçekte sizin kim olduğunuzla bir ilgisi olmadığı anlamak önemlidir. İnsanlar söylediğiniz şeyi doğru olarak kabul etse ve imzalanan kağıt parçalarıyla bu bütün dünyada kabul görse bile, sonuçta sadece bir kurgudur. Birçok kişi, ölüm döşegine düşene ve sahip olduklarını sandıkları her şey avuçlarından kayıp gidene kadar, bunun kurgudan ibaret olduğunu anlamazlar. Ölüm kapıyı çaldığında, bir şeye sahip olma kavramının hiçbir anlamı olmadığını fark ederler. Hayatlarının son birkaç dakikasında, bütün hayatları boyunca daha güçlü bir benlik duygusu

arayışıyla dolaştıkları halde, aslında gerçek benliklerinin başından beri orada olduğunu, sadece kendilerini eşyalarla tanımlamaları yüzünden büyük ölçüde gizlenmiş olduğunu anlarlar.

"Ne mutlu yoksullara," demiştir İsa, "çünkü cennet krallığı onların olacaktır." Peki "yoksul" derken neyi kastetmiştir? İçsel yükleri ve anlamsız tanım takıntıları olmayan insanları elbette. Kendilerini eşyalarla ve zihinsel kavramlarla tanımlamayan insanları kastetmiştir. Peki "cennet krallığı" nedir? Kendinizi başka şeylerle tanımlamayı bırakıp "yoksul" hale geldiğinizde hissedeceğiniz güçlü Varlık mutluluğudur.

Hem Doğu'da hem de Batı'da tüm mülkiyetlerden vazgeçmenin antik bir ruhsal uygulama olmasının nedeni budur. Ama mülkiyetlerinizden vazgeçmek, sizi egonuzdan kendiliğinden kurtarmaz. Ego yok olmayı kolay kolay kabul etmeyecektir. Bu yüzden, kendini başka şeylerle tanımlamaya çalışacaktır; örneğin, bütün maddi mülkiyetlerin ötesine geçmiş bir insan olarak sizi kendinizi diğerlerinden daha değerli ve daha ruhsal hissetmeye teşvik edecektir. Öyle insanlar vardır ki bütün mülkiyetlerinden vazgeçmişlerdir ama milyonerlerden daha büyük egolara sahiptirler. Eğer bir tür tanımlamayı kaldırırsanız, ego hemen bir başkasını bulacaktır. Bir kimliği olduğu sürece, kendini neyle tanımladığına aldırılmaz. Tüketim çılgınlığına ya da özel mülkiyet hakkına karşı olmak, başka bir düşünce formu, başka bir zihinsel pozisyon olarak mülkiyetle kendini tanımlamanın ye-

rini alabilir. Daha sonra göreceğimiz gibi, **kendinizi haklı ve diğerlerini haksız çıkarmaya çalışmak, en belirgin ego kalıplarından biridir.** Diğer bir deyişle, egonun içeriği değişebilir; ama onu canlı tutan zihin yapısı değişmez.

Bilinçsiz varsayımlardan biri, bir eşyayı mülkiyet kurgusuyla tanımlarken, o maddi nesnenin gözle görünür sağlamlığının ve kalıcılığının, sizin benlik duygunuza da sağlamlık ve kalıcılık kazandıracağını sanmaktır. Bu özellikle binalar ve araziler için geçerlidir, çünkü sahip olduğunuzu sandığınız şeyler arasında yok olmaz gibi görünenler bunlardır. İşin ilginç yanı, özellikle arazi durumunda bir şeye sahip olma kavramı gerçekten de çok mantıksız görünmektedir. Beyaz Avrupalıların yeni keşfedilmiş Amerika Kıtası'na akın ettikleri günlerde, Kuzey Amerika yerlileri bir araziye, daha doğrusu belli ölçüde bir toprağa sahip olma fikrini anlayamıyorlardı. Dolayısıyla, Avrupalılar onlara aynı derecede anlaşılmaz görünen bir kağıt parçasını imzalattıklarında, o toprakları kaybettiler. Aradaki fark şuydu: Beyazlar, toprağa sahip olabileceklerine inanıyorlardı; yerliler ise doğadaki diğer tüm canlılar gibi kendilerinin toprağa ait olduklarını düşünüyorlardı.

**Ego, sahip olmayı Varlık ile birleştirme eğilimindedir: Sahibim, o zaman Varım. Ne kadar çok Sahip isem, o kadar çok Varım. Ego karşılaştırmalarla varlığını sürdürür. Başkalarını görme şekliniz, kendinizi görme şekline dönüşür.** Herkes bir malikanede yaşasa ve herkes

zengin olsaydı, malikaneniz ve zenginliğiniz benlik duygunuzu güçlendirmek için bir araç olamazdı, çünkü çok sıradan olurdu. O zaman sahip olduğunuz zenginlikten vazgeçerek basit bir kulübeye taşınır, bu kez kendinizi diğerlerinden daha ruhsal görerek egonuzu beslerdiniz. Başkalarının size bakış açısı, nasıl ve kim olduğunuz konusunda size ışık tutar. Egonun özdeğer duygusu, başkalarının gözündeki değerinizle doğrudan ilgilidir. Başkalarının size bir benlik duygusu vermesine ihtiyaç duyarsınız ve eğer büyük ölçüde özdeğeri ne kadar şeye sahip olduğunuzla bağdaştıran bir kültürde yaşıyorsanız, bu kolektif aldanmanın ötesine geçemiyorsanız, bütün hayatınızı özdeğerinizi ve benlik duygunuzu güçlendirmek için sürekli yeni şeylere ve daha fazlasına sahip olmaya çalışmakla geçirirsiniz.

**Eşyalara bağımlılığınızdan nasıl vazgeçebilirsiniz? Bunu denemeyin bile. İmkansızdır. Eşyalara bağlanmaktan vazgeçmek, ancak kendinizi onlarda aramayı bıraktığınız zaman mümkün olabilir, bu arada, sadece eşyalara bağımlı olduğunuzun farkına varın.** Bazen bir şeyi kaybedene ya da kaybetme tehlikesiyle karşılaşana kadar, ona bağlı olduğunuzu fark etmeyebilirsiniz. Eğer kendinizi bir şeyle tanımladığınızın farkına varırsanız, kendinizi onunla tanımlamanız tam anlamıyla gerçekleşmez. Yani diğer bir deyişle, bir şeye bağlı olduğunuzun farkına varmak, kendinizi onunla tanımlamanın ötesine geçmeye başlamaktır. O zaman şunu hissedersiniz: "Ben bağımlılığın farkında olan farkındalığın kendisiyim." İşte bu, bilinç değişiminin başlangıcıdır.

**İSTEMEK: DAHA FAZLASINA İHTİYAÇ DUymAK**

Ego kendini sahip olmakla tanımlar ama bir şeye sahip olmaktan duyduğu haz oldukça sığ ve kısa ömürlüdür. **İçinde derinden yerleşmiş bir tatminsizlik, bir tamamlanmamışlık, bir yetersizlik vardır.** "Henüz yeterince şeye sahip değilim," derse egonuz, aslında şunu söyler: "Henüz yeterince var değilim."

Gördüğümüz gibi, sahip olma - mülkiyet kavramı - egonun kendisine sağlamlık, kalıcılık vermek ve kendisini özel kılmak için yarattığı bir kurgudur. Ama bir şeye sahip olmakla kendinizi bulamayacağınız için, aslında egonun yapısına işleyen daha güçlü başka bir dürtü daha vardır: Daha fazlasına ihtiyaç duyma, yani diğer bir deyişle, "daha fazlasını istemek." Hiçbir ego, daha fazlasını istemeden yapamaz. Dolayısıyla, sürekli daha fazlasını istemek, egoyu en çok canlı tutan etkidir. Ego sahip olmayı istemekten çok daha fazlasını istemeyi ister. Dolayısıyla, sahip olmanın sağladığı sığ tatmin duygusunun yerini daima daha fazlasını istemek alır. Bu, kendini birlikte tanımlayacağı daha fazla şeye ihtiyaç duymaktır. **Ama gerçek bir psikolojik ihtiyaç değil, bağımlılık türünden bir ihtiyaçtır.**

Bazı durumlarda, bu ihtiyaç o kadar güçlenir ki ego fiziksel boyutta kendini var eder ve yatıştırılması imkansız bir açlığa dönüşür. Buna bir örnek olarak, daha fazla yiyerek daha fazla damak zevki alabilmek için kendilerini kusturan insanları verebiliriz. Aslında aç olan vücutları değil, zihinleridir. Bu hastalığa yakala-

nan insanlar zihinlerindeki açlığı bir kenara atıp vücutlarını dinlemeyi öğrenebilirlerse, rahatsızlıklarından kurtulabilirler.

Bazı egolar ne istediklerini bilirler ve hedeflerini kararlı bir acımasızlıkla izlerler; Cengiz Han, Stalin ve Hitler, bu konuda birkaç örnek olabilir. Ama isteklerinin arkasında yatan enerji aynı yoğunlukta zıt bir güç yaratarak sonunda kendi düşüşlerini getirir. Bu arada, kendilerini ve başkalarını mutsuz eder ya da yukarıda verdiğimiz örneklerde olduğu gibi, cehennemi dünyaya getirirler. Çoğu egonun birbirleriyle çelişen istekleri vardır. **Farklı zamanlarda farklı şeyler isterler ya da ne istediklerini bilmeyebilirler. Huzursuzluk, gerginlik, can sıkıntısı, endişe, tatminsizlik, sürekli istemenin sonuçlarıdır.** İstemek yapısaldır, dolayısıyla o zihinsel yapı yerinde kaldığı sürece, hiçbir şey kalıcı bir tatmin sağlayamaz.

Su, yiyecek, barınak, giysi ve temel kolaylıklar gibi fiziksel istekler, delice ve açgözlü egoların yarattığı dengesizlik söz konusu olmasaydı, gezegen üzerindeki insanların çoğu için kolaylıkla karşılanabilirdi. Bunun en güzel kolektif ifadesini ekonomi dünyasında bulabilirsiniz; devasa şirketler, sürekli daha fazlasını elde etmek için birbirleriyle mücadele eden egoist kimliklerden başka bir şey değildir. Tek hedefleri kazanç elde etmektir. Bu hedefe ulaşmak için acımasızca ilerlerler. Doğa, hayvanlar, insanlar, hatta kendi çalışanları, muhasebe defterlerindeki rakamlardan ibarettir ve bu cansız nesneler kullanıldıktan sonra kolayca gözden çıkarılabilir.



## ECKHART TOLLE

"Ben," "benim," "daha fazlası," "istiyorum," "ihtiyacım var," "elde etmeliyim," "yetmez" gibi düşünce formları, egonun içeriğiyle değil, yapısıyla ilgilidir. İçerik her zaman değişebilir. Bu düşünce formlarını kendinizde tespit edemediğinizde ve bunlar bilinçsiz halde kaldıkları sürece, söyledikleri her şeye inanırsınız; o bilinçsiz düşüncelerle hareket etmeye mahkûm olursunuz. Sürekli aramaktan ve bulamamaktan kendinizi kurtaramazsınız; çünkü o düşünce formları hareket halinde olduğu sürece, hiçbir mülkiyet, yer, kişi ya da durum, sizi tatmin edemeyecektir. Egoist yapı yerinde kaldığı sürece, hiçbir içerik sizi tatmin etmez. Ne elde ederseniz edin, asla tatmin olamazsınız. Sürekli olarak daha fazla tatmin vaat eden, yarım benlik duygunuzu tamamlayacağı ve içinde hissettiğiniz eksiklik duygusunu dolduracağı umudu veren yeni şeyler ararsınız.

## VÜCUTLA KENDİNİ TANIMLAMAK

Eşyalardan ayrı olarak, egonun kendini tanımlamak için kullandığı diğer temel şeylerden biri de "benim" vücudumdur. Öncelikle, vücut erkek ya da kadındır ve dolayısıyla, erkek ya da kadın olma duygusu çoğu insanın benlik duygusunda önemli yer tutar. Cinsiyet, kimlik haline gelir. Cinsiyetle kendini tanımlama, erken yaşlardan başlayarak teşvik edilir ve sizi bir role zorlayarak, hayatınızın her alanını etkileyen belli davranış kalıplarına şartlandırır. Bu, birçok kişinin kapana kısıldı-

## VAR OLMANIN GÜCÜ

ğı bir roldür; cinsiyetle kendim tanımlamanın bir ölçüde hafiflemeye başladığı Batı kültürüne oranla daha geleneksel yapıda olan toplumlarda, bu durum daha da belirgindir. Bazı geleneksel kültürlerde, bir kadın için en kötü yazgı evlenmemek ya da hiç çocuk doğurmak olabilir ve bir erkek için ise cinsel gücün yetersiz olması ve çocuk yapamama gibi sorunlardan söz edilebilir. Bu toplumlarda insanın hayatta tatmin olması için, öncelikle cinsel kimliğini tatmin etmesi gerekir.

Batı'da, benlik duygusuna daha ziyade katkıda bulunan şey, fiziksel görünümdür: Diğerlerine oranla güçlü ya da zayıf, güzel ya da çirkin olması gibi. Birçok kişi için, özdeğer duyguları nihai olarak fiziksel güçleriyle, güzel görünüşleriyle, formda olmalarıyla ve dış görünüşleriyle ilgilidir. Birçoğu çirkin ya da kusurlu bulundukları takdirde özdeğer duygularının zayıfladığını hissederler.

Bazı durumlarda, "vücudum" kavramı ya da zihinsel imgesi, gerçekliğin tam anlamıyla çarpıtılmış bir halidir. Bir genç kadın aslında oldukça ince yapılı olmasına rağmen, aşırı kilolu olduğunu düşünerek kendini açlıktan öldürebilir, çünkü artık vücudunu görememektedir. Gördüğü tek şey, vücudunun zihinsel imgesidir ve o da kendisine "ben şişmanım" veya "ben şişmanlıyorum" demektedir. Bu durumun temelinde, kendini zihinle tanımlama yatar. İnsanlar kendilerini giderek daha fazla zihinle tanımladıkça - yani egosal bozukluğun yoğunlaşmasından söz ediyoruz - bu örneklerin sayısı da son yıllarda bir hayli artmıştır. Eğer

bu hastalığa yakalanan kişiler kendi vücutlarını hiçbir zihinsel müdahale olmadan görebilselerdi, o zaman kolayca iyileşebilirlerdi.

Kendilerini güzel görünümle, fiziksel güçle veya yetenekleriyle tanımlayanlar, o özellikler kaybolmaya başladığında acı çekerler ve gerçek şu ki bu tür özelliklerin hepsi er ya da geç kaybolacaktır. Böyle bir durumda, kimliklerinin dayandığı şey çökme tehlikesiyle karşı karşıyadır. Çirkin ya da güzel, her iki durumda da insanlar kimliklerinin önemli bir bölümünü fiziksel özelliklerinden almaktadırlar. Daha açık konuşmak gerekirse, kimliklerini sürekli olarak vücutlarının zihinsel imgesinden kaynaklanan "ben" düşüncesine dayandırır. İşin acı tarafı, vücut da tüm fiziksel formların kaderini paylaşan diğer bir fiziksel formdur; yani hiçbir şekilde kalıcı değildir ve zaman içinde çürümeye başlar.

Yaşlanması, zayıflaması ve ölmesi kaçınılmaz olan fiziksel bedeni "ben" kavramıyla birleştirmek, er ya da geç acıya yol açar. Diğer yandan, kendini fiziksel bedenle tanımlamamak da, ona bakmamak, ihmal etmek, temizlenmemek ya da umursamamak anlamına gelmez. Eğer güçlü, güzel veya canlıysa, bu özelliklerin tadını çıkarmalısınız elbette; tabii devam ettikleri sürece. Doğru beslenme ve fiziksel egzersizler sayesinde vücudunuzun durumunu geliştirebilirsiniz de. Ama anlatmaya çalıştığım şey şu: **Kimliğinizi vücudunuzla bağdaştırmadığınız takdirde, güzellik, güç veya canlılık kaybolduğunda, bu sizin özdeğerinizi ya da kimliğinizi hiçbir şekilde, etkilemez.** Aslında, vücut zayıflamaya

başladıkça, biçimi olmayan boyut, bilinç ışığı, içinde daha kolay parlayabilir.

Kimliklerini vücutlarıyla birleştiren insanlar sadece güzel ya da neredeyse mükemmel vücutlara sahip olanlar değildir. "Sorunlu" bir vücudu ve herhangi bir fiziksel kusuru, hastalığı ya da sakatlığı da kimlik duygunuza katabilirsiniz. O zaman kendinizi kronik bir rahatsızlığın kurbanı olarak görürsünüz. Doktorlardan ve bir kurban ya da hasta olarak kimliğinizi onaylayan diğerlerinden sürekli ilgi görürsünüz. O zaman farkında olmadan o hastalığa tutunursunuz, çünkü kimliğinizi tanımlayan en önemli şeylerden biri haline gelir. Kısacası, bu da egonun kendini tanımlayabileceği başka bir düşünce formudur. Ego bir kimlik bulduğunda, gitmesini istemez. Şaşırtıcı bir şekilde, daha güçlü bir kimlik arayışı içindeki ego, kendini güçlendirmek için bir hastalık yaratabilir.

## İÇSEL VÜCUDU HİSSETMEK

Kendini fiziksel vücutla tanımlamak egonun en temel biçimlerinden biri olsa da, iyi haber şu ki ötesine geçmeyi en kolay başarabileceğiniz form da budur. Bunu kendinizi vücudunuz olmadığınız ikna etmeye çalışarak değil, dikkatinizi vücudunuzun dış biçiminden ve vücudunuzla ilgili düşüncelerden - güzellik, çirkinlik, güçlülük, zayıflık, şişmanlık, zayıflık gibi - içindeki canlılığı hissetmeye çevirerek yapabilirsiniz. Vücudu-

## ECKHART TOLLE

nuzun dışarıdan görünüşü nasıl olursa olsun, dış biçiminin ötesinde yoğun canlı bir enerji alanı vardır.

Eğer "içsel vücut" farkındalığı size tamdik gelmiyorsa, bir an için gözlerinizi kapayın ve ellerinizin içinde hayat olup olmadığını hissetmeye çalışın. Zihninize sormayın, çünkü zihninizi "Bir şey hissetmiyorum," diyecektir. Muhtemelen şöyle de diyebilir: "Bana düşünecek daha ilginç bir şey ver." Dolayısıyla, zihninize sormak yerine, doğrudan ellerinize sorun. Yani, içlerindeki belli belirsiz canlılığı hissetmeye çalışın. Orada olduğundan emin olabilirsiniz. Sadece dikkatinizi ellerinize vermeniz yeterlidir. Başlangıçta belli belirsiz bir gıdıklanma hissi algılayabilirsiniz ama sonra bir enerji ve canlılık hissedersiniz. Eğer dikkatinizi bir süre ellerinizde tutarsanız, canlılık duygusu yoğunlaşır. Bazı insanların gözlerini kapamasına bile gerek yoktur. Daha bunu okurken bile "içsel ellerini" hissedebilirler. Ardından ayaklarınıza geçin, dikkatinizi bir dakika kadar orada tutun ve ellerinizle ayaklarınızı aynı anda hissetmeye başlayın. Sonra vücudunuzun diğer kısımlarını da katın - bacaklar, kollar, karın, göğüs, omuzlar... - ve böylece bütün vücudunuzun canlılığını hissedin.

Benim adma "içsel vücut" dediğim şey aslında artık vücut değil, maddesel dünyayla biçimi olmayan dünya arasındaki köprü olarak bir enerjidir. Elinizden geldiğince sık bir şekilde içsel vücudunuzu hissetmeyi alışkanlık haline getirin. Bir süre sonra bunu yapabilmek için gözlerinizi kapamaya bile ihtiyaç duymayacaksınız. Örneğin, birini dinlerken içsel vücudunuzu hisse-

## VAR. OLMANIN GÜCÜ

dip hissedemediğinize bakın. Yani, artık kendinizi biçimle tanımlamamakta, biçimi olmayan Varlık durumuna kaymaktasmızdır. Bu sizin öz kimliğinizdir. Vücut farkındalığı sadece sizi şimdiye getirmekle kalmaz, aynı zamanda da egonuzdan kurtulmanız için bir çıkış kapısıdır. Bağışıklık sistemini güçlendirdiği gibi, vücutun kendini iyileştirme yeteneğini de geliştirir.

## VARLIĞIN UNUTKANLIĞI

Ego daima biçimle tanımlamak, kendinizi biçim içinde aramak ve dolayısıyla da biçim içinde kaybetmektir. Biçimler sadece fiziksel vücutlar ve maddi nesneler değildir. harici biçimlerden daha temel olanı, bilinç alanımızda sürekli ortaya çıkan düşünce biçimleridir. Bunlar enerji formasyonları olarak fiziksel nesnelerden daha az yoğunluklu ve daha hassastırlar ama yine de biçimdirler. Zihninizde hiç durmadan konuşan bir ses olarak algılayabileceğiniz şey, aralıksız ve takıntılı düşüncelerdir. Her düşünce dikkatinizi tamamen kendi üzerine çektiğinde, kendinizi tamamen zihninizdeki sesle ve ona eşlik eden duygularla tanımladığınızda, kendinizi düşüncelerde ve duygularda kaybettiğinizde, tamamen biçimle tanımlanırsınız ve dolayısıyla egonun tutsağı olursunuz. **Ego, sürekli tekrarlanan düşüncelerin ve benlik duygusu eklenerek şartlanmış zihinsel-duygusal kalıpların bir yığındır.** Normalde biçimi olmayan bilinç olan Varlık duygunuz biçimle karıştığında, ego ortaya

çıkar. Kendinizle biçimle tanımlamanın anlamı budur. Bu, Varlığın unutkanlığı, öncelikli hata, gerçekliği kabusa çeviren mutlak ayrılık illüzyonudur.

### **DESCARTES'IN HATASINDAN SARTRE'IN İÇGÖRÜSÜNE**

Modern felsefenin kurucusu olarak kabul edilen on yedinci yüzyıl düşünürü Descartes, ünlü sözüyle - bunu temel gerçek olarak değerlendiriyordu - büyük bir hata yapmıştı: "Düşünüyorum, öyleyse varım." Bu aslında şu sorunun cevabıydı: "Mutlak kesinlikle bilebileceğim herhangi bir şey var mı?" Hiç şüphesiz her zaman düşündüğünü anlayarak ve bunu Varlık ile bağdaştırarak, kendini düşünceyle tanımlamıştı. Nihai gerçek yerine aslında egonun kökenini bulmuştu ama bunu bilmiyordu.

Yaklaşık üç asır sonra, bir düşünür Descartes'ın bu sözünde neredeyse diğer herkesin gözünden kaçan bir noktayı yakaladı. Bu kişinin adı Jean-Paul Sartre idi. Descartes'ın "Düşünüyorum, öyleyse varım," sözünü derinden inceleyen Sartre, sonunda kendi sözleriyle şunu anladı: "'Ben' diyen bilinçle düşünen bilinç aynı değil." Bununla ne demek istemişti? Eğer düşündüğünüzün farkındaysanız, o farkındalık düşünme sürecinin bir parçası olamaz; dolayısıyla, bilincin farklı bir boyutu olması gerekir. Ve "ben" diyen de o farkındalıktır. İçinizde düşünceden başka bir şey olmasaydı, düşündüğünüzü dahi bilemezsiniz. Rüya gördüğünün

farkında olmayan biri gibi olurdunuz. Rüya gören kişinin rüyadaki imgelerle kendini tanımlaması gibi, siz de kendinizi düşüncelerle tanımlardınız. Birçok kişi hâlâ bu şekilde yaşamakta, uyurgezer gibi ortalıkta dolaşmakta, uyuduğunu dahi bilmemekte, sürekli olarak aynı kabus gerçekliği yeniden yaratan zihin yapısının tutsağı olmaktadır. Rüya gördüğünüzü bildiğinizde rüya içinde uyanıksınız demektir. Yani başka bir bilinç boyutu devreye girmiştir.

Sartre'ın içgörüsü muhteşemdir ama keşfettiği şeyin önemini kavrayabilmek için o da kendisini düşünceyle tanımlamaktadır: Yeni bir bilinç boyutunun ortaya çıkışı.

### **İİÜTÜN ANLAYIŞIN ÖTESİNE GEÇEN HUZUR**

15ü yeni bilinç boyutunu hayatlarının bir noktasında trajik bir kayıp yaşayarak keşfeden insanların sayısı çoktur. Bazıları sahip oldukları her şeyi, bazıları çocuklarını ya da eşlerini, sosyal pozisyonlarını, ünlerini ya da fiziksel becerilerini kaybederler. Bazı durumlarda, bir doğal felaket ya da savaş yaşandığında, bütün bunları bir anda kaybederler ve ellerinde "hiçbir şey" kalmadığını görürler. Buna bir sınır durumu diyebiliriz. Kendilerini tanımladıkları, kendilerine benlik duygusu veren her şeyleri ellerinden alınmıştır. Sonra, aniden ve açıklanamaz bir şekilde, ilk anda hissettikleri yoğun korku veya acı, yerini kutsal bir Varlık duygusuna, derin bir huzura ve korkudan tam bir özgürleşmişliğe bir-

## ECKHART TOLLE

rakır. Bu fenomeni St. Paul de yaşamış olmalıydı, çünkü şöyle demişti: "Tüm anlayışın ötesine geçen Tanrısal huzur." Gerçekten de mantıklı görünmeyen bir huzurdur ve bunu deneyimleyen insanlar kendilerine şöyle sormuşlardır: Böyle bir durum karşısında nasıl oluyor da huzurlu olabiliyorum?

Egonun ne olduğunu ve nasıl çalıştığını anladığınızda, bu sorunun cevabı gayet basittir aslında. **Kendinizi tanımladığınız, size benlik duygusu veren biçimler çöktüğünde ya da elinizden alındığında, ego da çöker, çünkü ego biçimle tanımlamadır.** Geride kendinizi tanımlayabileceğiniz bir biçim kalmadığında, siz kim olursunuz? Etrafınızdaki biçimler yok olduğunda ya da ölüm yaklaşırken, Varlık ya da Benlik duygunuz, biçimle iç içe geçmişliğinden tamamen arınır: Ruh, maddedeki tutsaklığından kurtulur. Öz kimliğinizi biçimi olmayan, her yana yayılan bir Varlık, bütün biçimlerden ve tanımlamalardan çok önce var olan bir Benlik olarak algıyorsunuz. İşte Tanrısal huzur budur. Kim olduğunuzla ilgili nihai gerçek, ben buyum ya da ben şuyum değil, Ben'dir.

Ne var ki trajik bir kayıp yaşayan herkes bu uyanışı deneyimlemez. Bazıları hemen güçlü bir zihinsel imge ya da düşünce biçimi yaratarak, kendilerini şartların, başka insanların, adaletsiz kaderin ya da Tanrı'nın bir kurbanı olarak görürler. Bu düşünce biçimi ve yarattığı duygular - öfke, kırgınlık, kendine acıma gibi - hemen bir sahte kimlik oluşturur ve trajik kayıpla çöken diğer tüm tanımların yerini alır. Diğer bir deyişle, ego hemen

## VAR OLMANIN GÜCÜ

yeni bir biçim bulur. Bu yeni biçimin son derece mutsuz bir kimlik olması egoyu hiç endişelendirmez, çünkü bir kimliği olduğu sürece iyi ya da kötü olmasını umursamaz. Aslında, bu yeni ego daha katı, daha kasılmış ve daha delinmez olacaktır.

Trajik bir kayıp yaşandığında, ya direnir ya da teslim olursunuz. Bazı insanlar derin bir kırgınlık yaşarlar; bazıları ise şefkatli, bilge ve sevgi dolu bir hale gelirler. Teslim olmak, olanları içtenlikle kabullenmek, kendinizi yaşama açmak demektir. **Direnç, egonun sertleşen kabuğu, içsel büzülmesidir. Bu durumda kendinizi yaşama kapatırsınız. İçsel direnç durumunda yapacağınız her şey - buna olumsuzluk adını da veriyoruz - daha fazla dış direnç yaratacak ve evren sizin tarafınızda olmayacaktır; yaşam size yardım etmeyecektir. Eğer panjurlarınızı kapatırsanız, güneş ışığı içeri giremez. Ama içtenlikle teslim olduğunuzda, yeni bir bilinç boyutu kendiliğinden açılır.** Eğer eyleme geçmek, bir şey yapmak mümkün ya da gerekliyse, eyleminiz bütünle uyum içinde olacak ve yaratıcı zeka ya da diğer bir deyişle koşulsuz bilinç tarafından desteklenecektir. O zaman şartlar ve insanlar size yardımcı olacaktır. Hiç beklemediğiniz tesadüfler gerçekleşecektir. Eğer hiçbir eylem mümkün değilse, huzur içinde olursunuz ve teslimiyetle birlikte içsel dinginlik gelir, çünkü Tanrı'ya teslim olmuşsunuzdur.

## 3. Bölüm

### EGONUN ÖZÜ

283

Bazı insanlar kendilerini zihinlerindeki sesle - istek dışı ve sürekli düşüncelerle onlara eşlik eden duygular - öylesine derinden tanımlamışlardır ki zihinlerinin esiri olduklarını söyleyebiliriz. Bunu hiçbir şekilde fark etmediğiniz sürece, düşünen kişiyi kendiniz sanırsınız. Bu egosal zihindir. Egosal diyoruz, çünkü her düşüncede - her anı, her yorum, görüş, bakış açısı, tepki veya duygu - bir benlik duygusu vardır. Ruhsal açıdan ele alırsak, bu bilinçsizliktir. Düşünceleriniz, zihninizin içeriği, elbette ki geçmişinizle şartlanmıştır; yetiştiğiniz ortam, kültürünüz, aile geçmişiniz vb. gibi. Bütün zihinsel faaliyetlerinizin özünde, sürekli tekrarlanan belli düşünceler, duygular ve tepki kalıpları vardır. İşte bu kimlik, egonun kendisidir.

Daha önce de gördüğümüz gibi, birçok durumda "ben" dediğinizde, konuşan egodur. İçinde düşünce ve

duygu, "ben ve geçmişim" diye tanımladığınız bir yığın anı, farkında olmadan oynadığınız ve alışkanlık haline gelmiş roller, milliyet, din, ırk, sosyal sınıf ya da politik eğilimler gibi kolektif tanımlamalar vardır. Buna ek olarak, sadece mülkiyetlerle değil, aynı zamanda görüşler, dış görünüş, uzun süreli kırgınlıklar, kendinizi başkalarından daha iyi ya da daha kötü veya başarılı ya da başarısız olarak görmeniz gibi kişisel tanımlamalar da söz konusudur.

Egonun içeriği kişiden kişiye değişir ama her egoda aynı yapı işler. Diğer bir deyişle: Egolar sadece yüzeyde değişir. Derinlerde hepsi aynıdır. Peki hangi şekillerde aynıdır? Tanımlama ve ayrılıkla yaşarlar. Ego olarak tanımladığımız, benlik içeren zihin ürünü düşünceler ve duygularla yaşadığınızda, kimliğinizin temeli sallanmıştır, çünkü düşünce ve duygular doğalarında gelip geçicidir. Her ego sürekli olarak hayatta kalmak, kendini korumak ve genişletmek için mücadele eder. Ben düşüncesini desteklemek için, "başkası" şeklinde bir zıt düşünceye ihtiyaç duyar. Kavramsal "başkası" olmadan, kavramsal "ben" hayatta kalamaz. Başkaları, onları en çok düşmanlarım olarak gördüğüm zaman başkalarıdır. Bu bilinçsiz egosal kalıbın temelinde, başkalarında hata bulma ve şikayet etme gibi egosal bir alışkanlık yatar. "Neden kardeşinizin gözündeki çapağı görürsünüz de, kendi gözünüzdeki merteği görmezden gelirsiniz?" dediğinde, İsa bunu kastetmişti. Terazinin diğer ucunda, bireyler arasındaki fiziksel şiddet ve uluslar arasındaki savaşlar vardır. İncil'de, İsa'nın sorusu

cevapsız kalmaktadır ama cevap elbette ki şudur: Çünkü başka birini eleştirdiğimde ya da suçladığımda, bu bana kendimi üstün ve daha büyük hissettiriyor.

## ŞİKAYET ETME VE KIRGINLIK

Şikayet etmek, egonun kendini güçlendirmek için en sık başvurduğu yollardan biridir. Her şikayet, zihnin ürettiği ve sizin tamamen inandığınız bir hikâyedir. Yüksek sesle ya da düşüncelerinizde şikayet etmeniz arasında hiçbir fark yoktur. Kendini tanımlayacak başka bir şey bulamasa bile, birçok ego sadece şikayet ederek bile varlığını sürdürebilir. Böyle bir egonun etkisinde olduğunuzda, özellikle başka insanlar hakkında hiç farkında olmadan, alışkanlık olarak sürekli şikayet ettiğinizde, ne yaptığınızı bilmiyorsunuz demektir. İnsanlara olumsuz etiketler yapıştırmak, yüzlerine ya da arkalarından başka insanlarla konuştuğunuzda veya sadece düşündüğünüzde, genellikle bu kalıpta yer alırsınız. Küfretmek ya da isimler yakıştırmak, etiket yapıştırmanın en kaba şeklidir ve egonun haklı çıkarak başkalarının üzerinde zafer kazanması gerekir: "Serseri, aşağılık, piç!" Bütün bunlar, karşınızdakine söz hakkı tanımayan ve yargılayan tanımlardır. Bunun bir alt seviyesinde bağırıp çağırmak ve hemen altında da fiziksel şiddet gelir.

Kırgınlık, şikayet etme ve insanlara zihinsel etiket yapıştırmayla ilgili bir duygudur ve egoya daha fazla enerji yükler. Kırgınlık, kendini kızgın, saldırıya uğra-

miş, gücenmiş, haksızlığa uğramış ya da aşağılanmış hissetmektir. Başka insanlara açgözlülükleri, yalancılıkları, sahtekarlıkları, yaptıkları şeyler, geçmişte yaptıkları şeyler, söyledikleri şeyler, yapamadıkları şeyler, yapmaları ya da yapmamaları gereken şeyler için kırılırsınız. Ego buna bayılır. Başkalarındaki bilinçsizliği görmek yerine, bunu kendi kimliğinize geçirirsiniz. Bunu kim yapıyor? İçinizdeki bilinçsizlik, yani ego. Bazen başkalarında gördüğünüz "hata" gerçekte var olmayabilir bile. Tam bir yanlış anlama, başkalarını düşman olarak görmeye ve kendini haklı ya da üstün çıkarmaya şartlanmış bir zihnin yansımaları olabilir. Bazı zamanlarda ise hata var olabilir ama ona odaklandığınızda - bazen başka hiçbir şeyi görmeyeceğiniz derecede - onu abartırsınız. Başkalarında gördüğünüz şeyi kendinizde güçlendirirsiniz.

Başkalarının egolarına karşı tepkisiz kalmak, kendi içinizdeki egonun ötesine geçmek için en etkili yöntemdir ama aynı zamanda kolektif insan egosundan sıyrılmak için de önemli bir adımdır. Ama ancak başka birinin davranışının egosundan kaynaklandığını anladığınız zaman tam bir tepkisizlik durumunda olabilirsiniz. Kişisel olmadığını anladığınızda, sonuçta tepki vereceğiniz bir şey de kalmaz. Egoya tepki vermeyerek, genellikle başkalarındaki akıllılığı ortaya çıkarırsınız ve bu da, şartlanmaya karşı şartlanmamış bilinçtir. Bazen gerçekten bilinçsiz insanlardan kendinizi korumak için bazı adımlar atmanız gerekebilir. Bunu onları düşman etmeden de yapabilirsiniz. Ama en önemli korunmanız,

bilinçli olmaktır. Ego olan bilinçsizliği kişiselleştirdiğinizde, karşınızdaki kişiyi düşman edebilirsiniz. Tepkisizlik zayıflık değil, gerçek güçtür. Tepkisizliğin diğer bir adı da başışlamadır. Başışlamak, bir şeyi görmezden gelmek, daha doğrusu onun içinden bakarak diğer tarafını görmektir. Egonun diğer tarafına bakabildiğinizde, her insanın özünde bulunan akıllı görürsünüz.

Ego sadece başka insanlarla ilgili değil, durumlarla ilgili olarak da şikayet etmeyi ve kırılmayı sever. Bir insana yapabileceğiniz şeyi, bir duruma da yapabilirsiniz; yani bir durumu da düşman edinebilirsiniz. Şöyle düşünürsünüz: Bu olmamalıydı; burada olmak istemiyorum; bunu yapıyor olmak istemiyorum; bana haksızlık yapıldı. Ve egonun en büyük düşmanı, elbette ki şimdi, yani hayatın kendisidir.

Şikayet etmek, birini hatasını düzeltebilmesi için uyarmakla karıştırılmamalıdır. Ayrıca, şikayet etmek, kötü davranışlara ya da kötü durumlara ses çıkarmamak anlamına da gelmez. Garsona çorbanızın soğuk olduğunu ve ısıtılması gerektiğini söylemenin egoyla bir ilgisi yoktur; sonuçta tamamen tarafsız bir şekilde gerçeği söylemektesinizdir. "Bana nasıl soğuk çorba getirirsin?" diye çıkıştığınızda, ego devreye girer. Burada, soğuk çorba yüzünden kişisel olarak öfkelenmiş bir "ben" vardır ve bu durumu olabildiğince sömürmeye kararlıdır, çünkü "ben," başka birini hatalı çıkarmaya bayılır. Sözüünü ettiğimiz şikayet etme, egonun hizmetindedir, değişimin değil. Bazen ego şikayet etmeye devam etmek için durumun değişmesini bile istemeyebilir.



Belki şu anda, herhangi bir şeyle ilgili şikayet eden zihin sesinizi dinleyin ve onun farkına varın: Egonun sesi, şartlanmış bir düşünce kalıbından fazlası değildir. Bu sesi fark ettiğiniz her seferinde, sesin siz olmadığını da anlarsınız; siz, o sesin farkında olan farkındalığınızdır. Arka planda farkındalık vardır. Ön planda ses, yani düşünen vardır. Bu şekilde egodan kurtulur ve gözlenmeyen zihnin ötesine geçersiniz. Kendi içinizdeki egonun farkına vardığınız an, o artık ego değil, sadece eski, şartlanmış bir zihin kalıbıdır. Ego farkında olmayı gerektirir. Farkındalık ve ego birlikte var olamazlar. Eski zihin kalıbı ya da zihinsel alışkanlık bir süre daha hayatta kalabilir ve tekrar tekrar ortaya çıkabilir, çünkü sonuçta binlerce yıllık kolektif insan bilinçsizliğinin yarattığı bir ivme söz konusudur ama onu fark ettiğiniz her seferinde zayıflamaya devam edecektir.

### TEPKİSELLİK VE KİN

Kırgınlık genellikle şikayet etmeyle birlikte oluşan bir duygu olsa da, öfke gibi daha güçlü bir duyguyla da ortaya çıkabilir. Bu şekilde, enerjik açıdan çok daha yüklü bir hale gelir. Şikayet etmenin ardından tepkisellik gelir ki bu da egonun kendini güçlendirmek için başvurduğu diğer bir yoldur. Tepki vermek için bir sonraki şeyi bekleyen çok kişi vardır. Rahatsızlık duyacakları veya sinirlenecekleri bir şey arayıp dururlar ve genellikle de bir sonraki öfke nedenini bulmaları uzun sürmez. "Bu çok

büyük bir terbiyesizlik," derler. "Nasıl cüret edersin?" "Buna çok kızdım." Bazı insanlar nasıl madde bağımlısı olursa, bu insanlar da öfke bağımlısıdır. Şuna buna öfkelenerek, benlik duygularını güçlendirirler.

Uzun süreli kırgınlığa kin adı verilir. Kin, sürekli bir duygudur ve birçok kişinin egosunda bu yüzden önemli yer tutar. Kolektif kin - kan davası gibi - ulusların ya da kabilelerin kolektif bilinçsizliğinde uzun süre devam edebilir ve asla sona ermeyen bir şiddet döngüsünü canlı tutar.

Kin, bazen uzak geçmişte yaşanmış ama takıntılı düşünceler sayesinde canlı tutulmuş bir olaydan kaynaklanan güçlü bir olumsuz duygudur. Böyle bir durumda insanlar sürekli "biri bana şunu yapmıştı" ya da "biri bize şunu yapmıştı" deyip dururlar. Diğer yandan, kin aynı zamanda hayatınızın diğer alanlarını da kirletir. Örneğin, kin duyduğunuz kişi hakkında düşünürken ve nefretinizi hissederken, şu anda olan bir şeyi, şu anda konuştuğunuz bir kişiyi ya da size yapılan bir şeyi algılamanızı tamamen çarpıtacak olan olumsuz bir duygusal enerjiyle karşılaşsınız. Güçlü bir kin, hayatın büyük bölümünü kirletmeye ve sizi egonun tutsağı konumunda tutmaya yeter.

Hâlâ kin güdüp gütmediğinizi, hayatınızda hâlâ tamamen başlamadığınız bir "düşmanın" bulunup bulunmadığını anlamak için kendinize karşı son derece dürüst olmanız gerekir. Eğer böyle bir durum söz konusuysa, hem duygu hem de düşünce olarak kinin farkına varmalısınız; yani, nefret duygusunun yanı sıra, onu canlı tutan düşünceleri de fark edebilmelisiniz. Kininiz-

## ECKHART TOLLE

den kurtulmaya çalışmayın. Kinden kurtulmaya, bağışlamaya *çalışmak* işe yaramaz. Bağışlama, ancak nefretinizin sahte bir benlik duygusunu güçlendirmekten başka bir amaca hizmet etmediğini anladığınızda doğal olarak gelecek olan bir şeydir. Görmek, özgürleşmektir. "Düşmanlarınızı bağışlayın," derken, İsa aslında insan zihnindeki en temel egosal yapılardan birini ortadan kaldırmaktan söz ediyordu.

Geçmiş, sizi şimdide yaşamaktan alıkoyma gücüne sahip değildir. Bunu sadece geçmişe dayalı nefret ve kin yapabilir. Peki kin ya da nefret nedir? Sadece eski düşünce ve duygulardan oluşan bir "yük."

## HAKLI OLMAK, HAKSIZ ÇIKARMAK

Şikayet etmek, başkalarında hata bulmak ve tepkisellik, egonun varlığı için ihtiyaç duyduğu sınır ve ayrılık duygusunu güçlendirir. Ama aynı zamanda, egoya bir üstünlük duygusu kazandırarak da bunu yaparlar. Bir trafik sıkışıklığı, politikacılar, "açgözlü zenginler" ya da "tembel işsizler," iş arkadaşlarınız, eski eşiniz, erkekler ya da kadınlar hakkında şikayet etmenin size nasıl bir üstünlük duygusu kazandırabileceğini hemen görebilirsiniz. Şikayet ettiğinizde, mantık olarak siz haklısınızdır ve şikayet ettiğiniz ya da tepki verdiğiniz durum veya kişi haksızdır.

Hiçbir şey egoyu haklı olmak kadar besleyemez. Haklı olmak, zihinsel bir pozisyonu tanımlamaktır; bir

## VAR. OLMANIN GÜCÜ

bakış açısı, bir görüş, bir yargı, bir hikâye gibi. Haklı olmanız için, elbette ki başka birinin haksız olması gerekir ve ego da haklı olmak için başkalarını haksız çıkarmaya bayılır. Diğer bir deyişle: Daha güçlü bir benlik duygusuna sahip olabilmek için, başkalarını haksız çıkarmanız gerekir. Şikayet ve tepkisellikle, sadece bir kişiyi değil, bir durumu da haksız çıkarabilirsiniz; örneğin "bunun olmaması gerekirdi," demek gibi. Haklı olmak, yargılanıp haksız çıkarılan bir kişi ya da bir durum karşısında size hayali bir ahlaki üstünlük kazandırır. Bu, egonun açlığını çektiği üstünlük duygusudur ve böylelikle kendini güçlendirir.

## BİR İLLÜZYONA KARŞI KENDİNİ SAVUNMAK

Hiç şüphesiz bazı gerçekler de vardır. "Işık sestten daha hızlı yol alır," dersiniz ve biri size bunun aksini söylerse, siz kesinlikle haklısınız, o da kesinlikle haksızdır. Sadece şimşegin gök gürültüsü sesinin gelmesinden önce görülmesi, bunun en belirgin kanıtıdır. Dolayısıyla, sadece haklı değilsinizdir, aynı zamanda da haklı olduğunuzu bilirsiniz. Bunda herhangi bir şekilde egodan söz edilebilir mi? Muhtemelen ama öyle olması şart değildir. Sadece doğru olduğunu bildiğiniz bir şeyi ifade ediyorsanız ve işin içine benlik duygunuzu katmıyorsanız, bunun egoyla hiçbir ilgisi olamaz. Ego, zihin ve zihinsel bir pozisyonla tanımlamadır. Ama böyle bir durumda, farkında olmadan egonuzla hareket ediyor da

## ECKHART TOLLE

olabilirsiniz. Eğer karşınızdakine "İnan bana, biliyorum," ya da "Neden bana hiç inanmıyorsun?" diye soruyorsanız, işin içine ego karışmış demektir. "Işık sestene daha hızlı yol alır," gibi basit ve yalın bir ifade, şimdi bir illüzyonun hizmetine girmiş bir gerçektir. Sahte bir "benlik" duygusuyla kirlenmiştir; kişiselleşerek zihinsel bir pozisyona dönüşmüştür.

Ego her şeyi kişisel olarak algılar. Duygular yükselir, savunmacılık devreye girer ve hatta saldırganlık hissedilebilir. Gerçeği mi savunuyorsunuz? Hayır, gerçek olan bir şeyin savunulmaya ihtiyacı yoktur. Işık ya da ses, başka birinin söylediğini ya da düşündüğünü dikkate almaz. Asıl savunduğunuz şey gerçek değil, kendinizsinizdir; daha doğrusu, sahte benlik illüzyonunuz. Hatta illüzyonun kendini savunduğunu söylemek daha da doğru olur. Basit ve doğrudan gerçekler bile kendini egosal bozukluğa sunabiliyorsa, daha az somut gerçeklerden söz edilebilecek görüşler, bakış açıları ve yargılar - hepsi düşünce biçimlerinden ibarettir - kolayca benlik duygusunda kaybolabilirler.

Her ego, görüşleri ve bakış açılarını gerçeklerle karıştırır. Dahası, bir olayla o olaya verilen tepki arasındaki farkı bilemez. Her ego, seçici algı ve bozuk yorumlama konusunda bir "usta"tır. Sadece farkındalık - düşünce değil - sayesinde bir gerçekle görüş arasındaki farkı bilebilirsiniz. Sadece farkındalık sayesinde şunu görebilirsiniz: Burada bir durum var, şurada da bu durumla ilgili duyduğum öfke var. Sonra, aynı duruma farklı yaklaşımlar olabileceğini anlarsınız. Ancak farkındalık saye-

## VAR. OLMANIN GÜCÜ

sinde, bir durum ya da bir kişiyle ilgili sınırlı bir bakış açısı sürdürmek yerine resmin tamamını görebilirsiniz.

### GERÇEK: GÖRECE Mİ, YOKSA MUTLAK MI?

Basit ve kanıtlanabilir gerçeklerin ötesinde, "Ben haklıyım, sen haksızsın," görüşü gerek kişisel ilişkilerde, gerekse uluslar, kabileler, dinler vb. arasındaki ilişkilerde çok tehlikeli bir şeydir.

Ama "Ben haklıyım, sen haksızsın," inancı, egonun kendini güçlendirmesinin en temel yollarından biridir ve kendini haklı kılıp başkalarını haksız çıkarırken, insanlar arasında ayrım ve çatışmalara neden olmaktadır. Peki bu, hiçbir şekilde doğru ve yanlış davranışların, eylemlerin ya da inançların olmayacağı anlamına mı gelir? Bu, bazı çağdaş Hristiyan öğretilerinin zamanımızın en büyük kötülüğü olarak gördüğü ahlaki görecelik değil midir?

Gerçek şu ki Hristiyanlık tarihi, mutlak gerçeğin tek sahibi olduğuna inanmanın - diğer bir deyişle, haklı olmanın - eylemleri ve davranışları delilik noktasına varıracak kadar sapkınlığa yol açabileceğinin en güzel örneğidir. Asırlar boyunca görüşleri Kilise doktrininden bir parça saptığı ya da İncil'in dar görüşlü yorumları ("Gerçek") haklı ve kendileri haksız görüldüğü için insanlara işkence yaptılar ya da diri diri yaktilar. Kilise'ye göre bu insanlar o kadar hatalıydı ki öldürülmeleri gerekiyordu. Gerçek, insan hayatından daha önemli olarak

algılanıyordu. Peki Gerçek neydi? İnanılması gereken bir hikâye; diğer bir deyişle, bir yığın düşünce biçimi.

Kamboçya'nın manyak diktatörü Pol Pot'un öldürülmesini emrettiği bir milyon insan, gözlük takanları da kapsıyordu. Neden mi? Ona göre, tarihin Marksist yorumu mutlak gerçektir ve Pol Pot'un kendi yorum eklemelerine göre, gözlük takan insanlar eğitilmiş sınıfa aittir, yani burjuvalar, köylüleri sömüren asalaklardı ve öldürülmeleri gerekiyordu. Yeni bir sosyal düzen kurulabilmesi için, onların ortadan kaldırılması şarttı. Onun gerçeği de bir yığın düşünce biçiminden ibaretti.

Kilise, göreceliğin, yani insan davranışlarına rehberlik edecek hiçbir mutlak gerçeğin bulunmadığı inancının zamanımızın en büyük kötülüğü olduğunu düşünmekte kesinlikle haklı; ama onu bulamayacağınız bir yerde ararsanız, mutlak gerçeği asla bulamazsınız: Doktrinlerde, ideolojilerde, kural yapılarında veya hikâyelerde. Bütün bunların ortak noktası nedir? Hepsisi düşünceden oluşur. Düşünce, gerçeğe işaret edebilir ama asla gerçeğin kendisi değildir. Bu yüzden Budistler şöyle derler: "Ay'ı işaret eden parmak, Ay değildir." Bütün dinler, nasıl yaklaştığınıza bağlı olarak, aynı derecede doğru ve aynı derecede yanlıştır. Onları egonun ya da Gerçeğin hizmetinde kullanabilirsiniz. Sadece kendi dininizin Gerçek olduğuna inanırsanız, dininizi egonun hizmetinde kullanıyorsunuz demektir. Bu şekilde kullanıldığında, din ideoloji haline gelir ve insanlar arasında çatışma, ayrılık ve hayali bir üstünlük duygusu yaratır. Gerçeğin hizmetinde kullanıldıklarında ise,

çoktan uyanmış olan insanların ruhsal uyanış yolunda size bıraktıkları tabelaları ve işaretleri görür, onları olması gerektiği şekilde izleyerek kendinizi biçimle tanımlamalardan özgürleştirirsiniz.

Sadece bir tek mutlak Gerçek vardır ve diğer tüm gerçekler ondan türemiştir. O Gerçeği bulduğunuzda, davranışlarınız da onunla uyum içinde olur. İnsan davranışları Gerçeği yansıtabileceği gibi, illüzyonu da yansıtabilir. Gerçek söze dökülebilir mi? Elbette. Ama kelimeler Gerçeğin kendisi olamaz; sadece Ay'ı işaret eden parmak olabilirler.

Gerçek sizden ayrılamayacak bir şeydir. Evet, Gerçeğin kendisisiniz. Onu başka bir yerde aradığınız her seferinde aldanırsınız. Öz Varlık olarak siz Gerçeğin kendisisiniz. "Ben yolum, ben gerçeğim, ben yaşamım," dediğinde, İsa bunu kastediyordu. Bu sözler doğru anlaşıldığı takdirde, İsa'nın gerçeği en güçlü ve doğrudan işaret ettiği bölümdür. Ama yanlış yorumlandıklarında, çok büyük bir engel haline gelebilirler. İsa en derindeki, en temeldeki Ben'den söz etmiştir; bütün canlıların temel özü olan kimlikten. Hayattan bizler olarak söz etmiştir. Bazı Hristiyan mistikler, buna içteki İsa demişlerdir; Budistler aynı şeye içteki Buda derler; Hindular için ise içte yaşayan tanrı, Atman'dır. Kendi içinizdeki o boyutla bağlantı kurabildiğinizde - bunu doğal olarak yapabildiğinizde, mucizevi bir başarı olarak değil - bütün eylemlerinizi ve ilişkilerinizi, derinden hissettiğiniz tüm yaşamın birliğini yansıtacaktır. Bu sevgidir. Kanunlar, emirler, kurallar ve tüzükler, kendi özlerinden

## ECKHART TOLLE

uzaklaşanlar için gereklidir. Kurumsal kanunların asıl amacı, egonun aşırı uçlara kaymasını engellemektir ama bunu bile yapamamaktadırlar.

### EGO KİŞİSEL DEĞİLDİR

Kolektif seviyede, "Biz haklıyız, siz haksızsınız," şeklindeki zihin yapısı, dünya üzerinde uluslar, ırklar, kabileler, dinler ya da ideolojiler arasındaki çatışmaların uzun süreli, aşırı ve yerel olduğu noktalarda özellikle derinden kök salmış durumdadır. Çatışmanın iki tarafında kalan herkes, kendilerini kendi bakış açılarıyla tanımlamış, kendi "hikâyelerine" aynı derecede inanmışlardır. İki taraf da diğerinin bakış açısının var olabileceğini kesinlikle kabul edememektedir. İsraili yazar Y. Halevi, "bir rekabet hikâyesinin sona ermesi"nden söz etmektedir ama dünyanın birçok yerinde, insanlar bunu yapmamakta ya da yapmak istememektedir. İki taraf da kendilerinin mutlak gerçeğe sahip olduğuna inanmaktadır. İkisi de kendilerini kurban, karşılarındakini "kötü" olarak görmektedir ve düşmanlarını kavramsallaştırarak insanlıktan uzaklaştırmış olduklarından, birbirlerine her türlü şiddeti uygulayarak çocukları dahi öldürürken, yarattıkları acıyı ve karşılarındakinin insanlığını hissedememektedirler. Delice bir saldırı ve intikam, eylem ve tepki döngüsünde sıkışıp kalmışlardır.

Mekanizma aynı şekilde çalışmasına rağmen, burada kolektif "biz'e" karşı kolektif "siz" egosunun bireysel

## VAR. OLMANIN GÜCÜ

"ben" egosundan daha tehlikeli, olduğunu görmekteyiz. Bu gezegende insanların birbirlerine uyguladıkları şiddetin büyük bölümü, suç organizasyonlarının veya zihinsel açıdan dengesiz insanların işi değildir; tam aksine, kolektif egonun hizmetine girmiş saygın vatanseverlerdir. Dolayısıyla, bu gezegende "normal" insanların aslında "deli" olduklarını söyleyebiliriz. Peki bu deliliğin temelinde yatan şey nedir? Tam olarak kendini düşünce ve duyguyla tanımlama; yani ego.

Açgözlülük, bencillik, sömürü, zulüm ve şiddet, gezegenin her yanına yayılmış durumdadır. Bunları temelde yatan bozukluğun ya da zihinsel hastalığın bireysel ve kolektif ifadeleri olarak görmezseniz, kişiselleştirme hatasına düşersiniz. Bir kişi ya da grup için bir kavramsal kimlik oluşturarak şöyle dersiniz: "İşte bu adam bu; onlar da onlar." Başkalarında algıladığınız egoyu kimlikleriyle karıştırdığınızda, kendi egonuz bu yanlış algıyla haklı ve dolayısıyla üstün olmak sayesinde kendini beslemek için kullanır ve bunu da genellikle düşman olarak algılanan kişiyi aşağılayarak, ona öfke ve nefret duyarak yapar. Bütün bunlar, egoyu fazlasıyla tatmin eder. Sizinle karşıınızdaki kişi arasındaki ayrımı güçlendirir ve bu farklılık öylesine dev boyutlara ulaşır ki artık karşıınızdakinin insan olduğunu, sizinle aynı özden geldiğini ve aynı Yaşam'ı paylaştığını hissedemezsiniz.

Başkalarında güçlü şekilde algıladığınız ve onların kimliğiyle karıştırdığınız belli egosal kalıplar, aynı zamanda sizin içinizde de varlığını gösterir ama kendi içinizdekini fark edemezsiniz. Dolayısıyla, aslında düş-

manlarınızdan öğrenecek çok şeyiniz vardır. Onlarda en sinir bozucu, en rahatsız edici olarak tanımladığınız şey nedir? Bencillikleri mi? Açgözlülükleri mi? Güç ve kontrol ihtiyaçları mı? Samimiyetsizlikleri, sahtekarlıkları, şiddet eğilimleri veya başka bir şey mi? **Başka birinde rahatsız olduğunuz ve güçlü şekilde tepki verdiğiniz her şey, sizin içinizde de vardır. Ama bir tür ego-dan fazlası değildir ve dolayısıyla kesinlikle kişilik dışıdır. O kişinin gerçekte kim olduğuyla ya da sizin gerçekte kim olduğunuzla hiçbir ilgisi yoktur. Ancak onu asıl kimliğinizle karıştırdığınız takdirde benlik duygunuz için tehdit oluşturabilir.**

### SAVAŞ BİR ZİHİN YAPISIDIR

Belli durumlarda, kendinizi ya da başka birini bir diğerrinden zarar görmekten korumanız gerekebilir ama savaştığınız şeyi kötü olarak kabul edip "kötülüğün kökünü kazıma" misyonuna girişmemeye dikkat edin. **Bilinçsizliğe karşı savaşmak, sizi de bilinçsiz yapar. Bilinçsizlik ya da bozuk egosal davranış, asla saldırıyla yok edilemez. Rakibinizi yenseniz bile, bilinçsizlik sizin içinize geçer veya rakibiniz yeni bir görünüme bürünür. Savaştığınız şey güçlenir; direndiğiniz şey direnir.**

Bugünlerde sık sık "buna karşı savaş," "şuna karşı savaş" diye savaş ilanlarını sık sık duyuyorsunuz; ben bu tür sözler duyduğum her seferinde, kesinlikle başarısız olacağını biliyorum. Uyuşturucuya, suç organi-

zasyonlarma, terörizme, kansere, yoksulluğa ve daha bir sürü şeye savaş açılıyor. İşin ilginç yanı, uyuşturucuya ve suç organizasyonlarına karşı savaş açılmasına rağmen, son yirmi beş yıl içinde bu alanlarda belirgin artışlar gözlemlendi. Birleşik Devletlerde hapishanede yaşayan insanların sayısı 1980'de 300,000 iken, 2004 yılında 2.1 milyona fırladı. Hastalığa karşı savaş, bize birçok şeyin yanında antibiyotikleri de verdi. Başlangıçta, son derece başarılıydılar ve bulaşıcı hastalıklara karşı açtığımız savaşta kazanmamızı sağlıyor gibiydiler. Şimdiyse birçok uzman, antibiyotiklerin yaygın şekilde kullanımının bir saatli bomba yarattığını ve antibiyotiklere karşı dirençli bakterilerin büyük bir olasılıkla aynı hastalıkları hortlatacağını söylemektedir. *Journal of the American Medical Association*'a göre, Birleşik Devletlerde tıbbi tedaviler, kalp hastalıkları ve kanserden sonra en yaygın üçüncü ölüm nedeni olarak görünmektedir. Çin tıbbi ve homeopati, hastalıklara düşman olarak yaklaşmayan ve dolayısıyla ortaya çıkacak yeni hastalıklar yaratmayan çok güçlü iki alternatiftir.

**Savaş bir zihin yapısıdır ve bu zihin yapısından kaynaklanan tüm eylemler, ya kötü olarak algılanan düşmanı güçlendirecek ya da savaş kazanıldığı takdirde birincisi kadar etkili ve genellikle de daha güçlü yeni bir düşman, yeni bir kötülük yaratacaktır. Bilinç durumunuzla dış gerçekliğiniz arasında derin bir bağ vardır. "Savaş" gibi bir zihin yapısının tutsağı olduğunuzda, algılarınız son derece seçici bir hal alır**

ve bozulur. Diğer bir deyişle, sadece görmek istediğinizi görür, onu da yanlış yorumlarsınız. Böylesine bir aldatıcı sisteminden ne tür eylemler doğabileceğini bir düşünün. Ya da hayal etmek yerine, bu gece televizyonda haberleri izleyin.

Egoyu olduğu gibi tanıyın: Kolektif bir bozukluk, insan zihninin deliliği. Egoyu olduğu gibi tanımladığınızda, onu artık başka birinin kimliği olarak yanlış yorumlamazsınız. Dahası, egoyu olduğu gibi tanımladığınızda, ona karşı tepkisiz kalmak da daha kolaylaşır. Artık kişisel olarak algılamazsınız. Şikayet etmek, suçlamak, haksız çıkarmaya çalışmak sona erer. Kimse haksız değildir. sadece birinin egosu söz konusudur, o kadar. Herkesin aynı zihinsel hastalığın pençesinde olduğunu anladığınızda, ister istemez şefkat duyarsınız. Bütün egosal ilişkilerin parçası olan bir dramı daha fazla körüklemezsiniz. Peki onu körükleyen nedir? Tepkisellik. Ego buna dayanır.

### **HANGİSİNİ İSTERSİNİZ; BARIŞ MI, YOKSA DRAM MI?**

Barış istersiniz. Barışı istemeyen hiç kimse yoktur. Ama içinizde dramı, çatışmayı isteyen bir şey vardır. Onu şu anda hissedemeyebilirsiniz. İçinizdeki tepkiyi tetikleyen bir durumu ya da bir olayı beklersiniz: Birinin sizi o ya da bu nedenden suçlaması, size saygı duymaması, bölgenize izinsiz girmesi, bir şeyleri yapma

tarzınızı sorgulaması, para hakkında tartışması gibi... O zaman içinizde yükselen ve belki düşmanlık ya da öfke kılığında bürünmüş korkuyu, o güçlü enerji akışını hissedebiliyor musunuz? Kendi sesinizin sert çıktığını, bağırıp çağırdığınızı ya da sinsi bir sesle konuştuğunuzu duyabiliyor musunuz? Zihninizin pozisyonunu savunmak, suçlamak, saldırmak, haklı çıkarmak için yarıştığınız hissedebiliyor musunuz? Diğer bir deyişle, bilinçsizlik anında uyanabiliyor musunuz? İçinizde savaşta olan, tehdit edildiğini hisseden ve ne olursa olsun hayatta kalmaya, bu tiyatro oyununda zafer kazanan karakter olarak kimliğini korumaya çalışan bir şeyin varlığını hissedebiliyor musunuz? Huzurlu olmaktansa haklı olmayı tercih eden bir şeyin varlığını algılayabiliyor musunuz?

### **EGONUN ÖTESİNDE: GERÇEK KİMLİĞİNİZ**

Ego savaşta olduğunda, bayatta kalmak için savaşmanın bir illüzyondan ibaret olduğunu sakın unutmayın. O illüzyon kendini siz sanır. Başlangıçta Varlığa tanık olurken orada olmak kolay değildir; özellikle de ego hayatta kalmak için mücadeleye girdiğinde ya da geçmişten kaynaklanan egosal bir kalıp aktif hale geldiğinde. Ama bir kez tadını aldığınızda, Varlık gücünüzü geliştirirsiniz ve ego yavaş yavaş üzerinizdeki hakimiyetini kaybeder. Böylece, egodan ve zihinden çok daha büyük bir güç hayatınıza yerleşir. Egodan kurtulmak

## ECKHART TOLLE

için gereken tek şey, onun farkında olmaktır, çünkü farkındalık ve ego bir arada var olamaz. Farkındalık, şimdiki anm içinde gizli olan güçtür. Ona aynı zamanda Varlık adını vermemizin nedeni budur. İnsan varlığının nihai amacı ya da diğer bir deyişle sizin var oluş amacınız, o gücü bu dünyaya getirmektir. Egodan kurtulmanın gelecekte ulaşılması amaçlanan bir hedef haline getirilemeyecek olmasının nedeni de budur. Sadece Varlık sizi egodan kurtarabilir ve ancak şimdi'de var olabilirsiniz; geçmişte ya da yarında değil. Sadece Varlık içindeki geçmiş silerek sizi bilinç durumuna taşıyabilir.

Ruhsal aydınlanma nedir? Ruh olduğunuzu anlamak mı? Hayır, bu bir düşüncedir. Sizin doğum belgenizde yazılı kişi olduğunuzu söyleyen düşünceye oranla gerçeğe bir parça daha yakındır ama yine de hâlâ bir düşüncedir. Ruhsal aydınlanma, algıladığım, deneyimlediğim, düşündüğüm ya da hissettiğim şeyin aslında ben olmadığını, kendimi sürekli kaybolmakta olan bu şeyler içinde bulamayacağımı açıkça görebilmektir. Burada muhtemelen bunu bütün çıplaklığıyla görebilen ilk insandı ve dolayısıyla, *anata* (bensizlik) onun öğretisinin merkez noktalarından biri haline geldi. İsa "Kendinizi inkar edin," dediğinde, asıl anlatmak istediği şeydu: Benlik yanılgısından kendinizi kurtarın. Eğer benlik — yani ego — gerçekten ben olsaydı, onu "inkar etmek" saçmalık olurdu.

Geriye kalan şey, algıların, deneyimlerin, düşüncelerin ve duyguların gelip gittiği bilinç ışığıdır. Bu Varlıktır; daha derin olan gerçek Ben. Kendimi bu şekilde

## VAR. OLMANIN GÜCÜ

tanıdığımda, hayatımda olup bitenlerin artık mutlak değil, sadece görece önemi kalır. **Hepsini onurlandırdım ama mutlak ciddiyetini ve ağırlığını kaybeder. Asıl önemli olan şey şu olarak kalır: Temel Varlığımı, gerçek Ben'i, hayatımın her anında arka planda hissedebiliyormuyum? Daha net konuşmak gerekirse, şu anda Ben olan Ben'i hissedebiliyormuyum? Yoksa kendimi olaylara, zihne ve dünyaya mı kaptırıyorum?**

## BÜTÜN YAPILAR DENGESİZDİR

Ne biçim alırsa alsın, egonun ardındaki bilinçsiz dürtü kendim olduğumu sandığım imajı güçlendirmek ister. Egonun ortaya koyduğu tüm davranışlar, gizli dürtüler, daima aynıdır: **Ortaya çıkma, kendini belli etme, özel olma, kontrol etme ihtiyacı; güç, dikkat ve hep daha fazlası için duyulan ihtiyaç. Ve elbette, bir ayrılık duygusu ya da diğer bir deyişle, zıtlık veya düşman ihtiyacı.**

**Ego daima başka insanlardan veya durumlardan bir şeyler ister. Daima gizli bir amaç, daima bir "İlenüz yetmez" duygusu, yetersizlik ve doldurulması gereken bir boşluk duygusu vardır. İstedikini elde etmek için insanları ve durumları kullanır ve hatta bunu başardığında bile tatmini asla uzun sürmez. Hedefleri sık sık şaşar ve "istiyorum" ile "ne" arasındaki boşluk çoğunlukla sürekli bir hüznün ve acı kaynağı olarak kalır. Şimdi klasikler arasına girmiş olan "(I Can't Get No) Satisfaction - Asla Tatmin Olamıyorum" adlı şarkı, tamamen ego-**



nun şarkısıdır. Egonun tüm hareketlerinin altında yatan temel duygu, korkudur. Önemli biri olamama korkusu, var olmama korkusu, ölüm korkusu gibi. Bütün hareketleri sonuçta bu korkuyu ortadan kaldırmak üzere tasarlanmıştır ama egonun en fazla yapabileceği şey, bunu yakın bir ilişkiyle, yeni bir mülkle ya da şunda veya bunda kazanmakla geçici olarak kapamaktır. İllüzyon sizi asla tatmin edemez. Sadece doğru şekilde anlaşılırsa, gerçek sizi özgür bırakabilir.

Neden korku? Çünkü ego biçimle tanımlanarak ortaya çıkar ve derinlerde, hiçbir biçimin kalıcı olmadığını, hepsinin gelip geçici olduğunu bilir. Dolayısıyla, dışarıdan bakıldığında güvenli görünse bile, egonun etrafında daima bir güvensizlik duygusu vardır.

Bir dostumla birlikte California, Malibu'daki güzel bir doğal mekanda yürürken, bir zamanlar bir malikane olan bir binanın kalıntılarına rastladık. Anladığımız kadarıyla, yıllar önce bir yangında yıkılmıştı. Her tarafı muhteşem bitkiler ve ağaçlarla kaplanmış kalıntılara yaklaşırken, patikanın yan tarafında park yetkilileri tarafından konmuş bir tabelayla karşılaştık: DİKKAT! BÜTÜN YAPILAR DENGESİZDİR. Arkadaşıma döndüm: "Biliyor musun," dedim, "bu çok güçlü bir sutra." Orada şaşkın şaşkın durduk. Bütün yapıların (biçimlerin) dengesiz ve gelip geçici olduğunu anladığınızda, içinizi derin bir huzur kaplar. Bunun nedeni, etrafınızdaki tüm biçimlerin gelip geçici olduğunu anlamanın, sizi kendi içinizdeki biçimi olmayan ve ölümün ötesinde kalan boyuta karşı uyandırmasıdır.

## EGONUN KENDİNİ ÜSTÜN HİSSETMESİ GEREKİR

Egonun çevrenizdeki insanlarda ve daha da önemlisi kendinizde gözlemleyebileceğiniz gizli ama kolayca gözden kaçan bazı biçimleri vardır. Unutmayın: Sahte olanın tanımlanması, gerçeğe yaklaşmanın ilk adımıdır.

Örneğin, birine bir haber vermek üzeresiniz. "Biliyor musun ne oldu? Bilmiyor musun? Bak sana anlatayım." Eğer yeterince uyanıksanız, kötü olsa bile haberi vermeden önce içinizde belli belirsiz bir tatmin hissedebilirsiniz. Bunun nedeni, çok kısa bir an için bile olsa, karşınızdaki kişiyle sizin aranızda egonun hoşuna giden bir denge değişimi yaşanmasıdır. Bu kısa anda, karşınızdakinden daha fazlasını biliyorsunuzdur. Hissettiğiniz tatmin, egoyla ilgilidir ve karşınızdaki kişiye oranla daha güçlü bir benliğe sahip olmaktan kaynaklanır. Karşınızdaki kişi papa ya da Birleşik Devletler başkanı olsa bile, o kısacık anda daha fazlasını bildiğiniz için kendinizi ondan üstün hissedersiniz. Birçok kişinin dedikoduyu sevmesinin bir nedeni budur. Buna ek olarak, dedikodu genellikle kötü niyetli eleştiri ve başkalarını yargılama amacını taşır; dolayısıyla, biriyle ilgili olumsuz bir yargıda bulunsanız bile, hayali ahlak üstünlüğü sayesinde egonuz güçlenir.

Eğer biri daha fazla şeye sahipse, biri daha fazlasını biliyorsa veya daha fazlasını yapabiliyorsa, egom kendini tehdit edilmiş hisseder, çünkü "az" duygusu hayali benlik duygusunu diğerleri karşısında zayıflatır. Bu-

## ECKHART TOLLE

nun üzerine, diğer kişinin sahip olduğu, bildiği ya da yapabildiği şeyleri aşağılayarak, küçümseyerek veya eleştirerek, kendini toparlamaya çalışır. Ya da ego farklı bir stratejiye geçiş yapabilir; eğer o kişi başkalarının gözünde önemliyse, rekabet etmek yerine, o kişiyle bağlantı kurarak kendini güçlendirmeye çalışır.

## EGO VE ÜN

Tanıdığınız birinden söz etmek, başkalarının gözünde "önemli" biriyle bağlantı kurarak egonun kendini güçlendirmeye çalışması için kullandığı bir yöntemdir. Bu dünyada ünlü olmanın sorunlarından biri, kimliğinizin bir kolektif imajın arkasında tamamen gözden kaybolmasıdır. Karşılaştığınız çoğu insan, sizinle bağlantı kurarak kimliğini - kendi kimliğiyle ilgili zihinsel imajını - güçlendirmek ister. Kendileri sizinle hiç ilgilenmediklerini, sadece kendi kurgu benlik duygularını güçlendirmeye çalıştıklarını fark etmeyebilirler. Sizin sayenizde daha fazlası olabileceklerine inanırlar. Sizin sayenizde kendilerini tamamlamaya çalışırlar.

Ünün fazlasıyla önemli olması, dünyamızdaki egosal çılgınlığın birçok ifadesinden sadece biridir. Bazı ünlüler de aynı hataya düşer ve kendilerini kolektif kurguyla tanımlarlar. Kitlelerin ve basının onlar için yarattığı imaja inanarak, kendilerini sıradan ölümlülerden üstün görmeye başlarlar. Sonuç olarak, hem kendilerine hem de başkalarına karşı giderek yabancılaşırlar, gide-

## VAR. OLMANIN GÜCÜ

rek daha mutsuz olurlar ve kendi popülerliklerine gide- rek daha çok dayanmaya başlarlar. Şişirilmiş imajlarıyla kendilerini beslemeye çalışan insanlarla sarılmış olduklarından, samimi ilişkiler kuramaz hale gelirler.

Neredeyse insanüstü olarak algılanan ve dünyada gelmiş geçmiş en ünlü insanlardan biri haline gelen Albert Einstein, kendini asla kolektif zihnin kendisi için yarattığı imajla tanımlamamış, tevazuunu korumayı başarmıştı. Hatta şöyle derdi: "İnsanların başarılarım ve yeteneklerimle ilgili düşündükleriyle, gerçekte kim olduğum ve neler yapabildiğim arasında muazzam bir çelişki var."

Ünlü birinin başkalarıyla samimi ilişkiler kuramamasının nedeni budur. Samimi bir ilişkide ego yoktur. Samimi bir ilişkide, karşınızdaki kişiyle aranızda açık, ilgili, samimi bir paylaşım vardır. Bu, paylaşılan Varlık olarak adlandırılabilir ve her gerçek ilişkide mutlaka bulunmak zorundadır. Ego daima bir şey ister ve eğer karşısındakinden alabileceği bir şey olmadığına inanırsa, tamamen ilgisiz kalır: Sizi umursamaz. Dolayısıyla, egosal ilişkilerin üç baskın durumu vardır: İstek, çarpık istek (öfke, kırgınlık, suçlama, şikayet etme) ve ilgisizlik.

)

## 4. Bölüm

### ROLLERE BÜRÜNMEK: EGONUN ÇOK YÜZLÜLÜĞÜ

Maddi kazanç, güç duygusu, üstünlük, özel olmak, fiziksel ya da psikolojik zevk olsun, başka birinden bir şey isteyen ego, ihtiyaçlarının karşılanması için genellikle bir çeşit role bürünür. İnsanlar genellikle oynadıkları rollerin farkında değildirler, dolayısıyla kendilerinin o roller olduklarını sanırlar. Bazı roller gizlidir; bazıları açıktır ama sadece oynayan kişi göremez. Bazı roller, başkalarının dikkatini çekmek üzere tasarlanmıştır. Ego başkalarının sonuçta psikik enerjiden oluşan dikkatini çekmek için uğraşır. Ego asıl enerji kaynağının sizin içinde olduğunu bilmez ve bu yüzden onu dışarıda arar. Egonun aradığı şey, biçimi olmayan dikkat değil, tanınma, saygı, hayranlık, övgü gibi bir tür dikkat, ya da sadece bir şekilde fark edilmiş olmak, böylece varlığını onaylatmaktır.

## ECKHART TOLLE

Başkalarının dikkatinden korkan utangaç bir kişi de egodan özgür değildir ama onunki, başkalarının dikkatini hem isteyen hem de ondan korkan dengesiz bir egodur. Korku, dikkatin ayıplama, kınama ya da eleştiri halini almasına yöneliktir, yani ego besleneceği yerde zayıflamaktan korkar. Dolayısıyla, utangaç bir kişinin dikkat korkusu, dikkat ihtiyacından daha fazladır. Utangaçlık genellikle baskın olarak olumsuz, yetersiz bulunma inancıyla ilgili bir içsel imajla birlikte var olur. Herhangi bir kavramsal benlik duygusu - kendimi o ya da bu gibi görmek - olumlu (Ben en büyüğüm) ya da olumsuz (Hiç iyi değilim) olmasına bağlı olmaksızın, egodur. Her içsel imajın ardında, yeterince iyi olmama korkusu yatar. Her olumsuz içsel imajın ardında ise, başkalarından daha iyi ya da daha büyük olmak konusunda gizli bir arzu vardır. Egonun güven duygusunun ardında, sürekli bir üstünlük ihtiyacı ve bilinçsiz bir aşağılık korkusu yatar. Buna karşılık, utangaç, yetersiz ve kendini aşağı hisseden bir ego, aslında üstünlük için güçlü bir arzu besler. Birçok kişi, içinde bulundukları durum ya da karşılaştıkları insanlara bağlı olarak üstünlük ve aşağılık duyguları arasında gidip gelir. Kendi içinizde bütün bilmeniz ve gözlemlemeniz gereken şudur: Kendinizi herhangi birinden üstün ya da aşağı hissettiğinizde, bu egodur.

## HAİN, KURBAN, ÂŞIK

Bazı egolar, eğer aradıkları takdiri ya da hayranlığı bulamazlarsa, başka türde dikkatle yetinmeye çalışırlar ve bunları sağlayacak roller oynarlar. Olumlu dikkat çekemezlerse, bunun yerine olumsuz dikkat arayabilirler ve bunun için başkalarında olumsuz tepki yaratacak şeyler yapabilirler. Bunu bazı çocuklar da yapar; dikkati üzerlerine çekmek için yaramazlık yaparlar. Ego bir aktif bedenle abartıldığı her seferinde, olumsuz rolleri oynamak özellikle önem kazanır. Bazı egolar, ün arayışlarında suç işlerler. Başka insanların nefretini çekerek, kötü ünle kendilerini belli etmeye çalışırlar. "Lütfen bana var olduğumu, önemsiz olmadığımı söyleyin," der gibidirler. Egonun bu tür patolojik biçimleri, normal egoların sadece daha aşırı versiyonlarıdır.

En sık görülen rollerden biri, kurban rolüdür ve dikkat biçimi başkalarının sempatisini, acıma duygusunu kazanmaktır. Kişinin kendini kurban olarak görmesi, birçok egosal kalıpta kendini belli eder; şikayet etmek, gücenmek, öfkelenmek gibi. Elbette ki kendimi kurban olarak gösterdiğim bir rolü oynamaya başladığımda, sona ermesini istemem ve bunun için, her terapistin bildiği gibi, ego "sorunlarının" sona ermesini istemez, çünkü kimliğinin bir parçası haline gelmişlerdir. Kimse "benim" üzücü hikâyemi dinlemezse, o zaman hikâyeyi kendi kendime anlatmaya başlarım ve kendime acıyana kadar bunu tekrar tekrar yaparım. Böylece kendimi hayat ya da başka insanlar tarafından haksızlığa uğramış gibi gösterebilirim. Bu benim içsel imajıma katkıda bulunur, beni başka biri yapar ve ego için önemli olan tek şey de budur.

Birçok sözde romantik ilişkilerin erken dönemlerinde, "beni mutlu edecek, beni özel hissettirecek, ihtiyaçlarımı karşılayacak" kişinin dikkatini sürekli üzerinde tutabilmek için, taraflar karşılıklı olarak özel rollere bürünürler. "Ben senin olmamı istediğin kişiyi oynayacağım, sen de benim olmanı istediğim kişiyi oynayacaksın." Bu, söze dökülmeyen bilinçaltı anlaşmasıdır. Ne var ki rolleri sürdürmek zordur ve bu yüzden, özellikle birlikte yaşamaya başladığınızda, roller bir süre sonra sona erer. Peki o rollerden sıyrıldığınızda ne görürsünüz? Ne yazık ki birçok durumda, o varlığın gerçek özünü değil, gerçek özünün üzerini örten şeyi görürsünüz: **Rollerinden mahrum kalmış katıksız ego, acı beden ve şimdi öfkeye dönüşen arzuları. Muhtemelen bu öfke, temelde yatan bir korkuyu yok etmeyi ya da ihtiyaçları karşılamayı başaramayan eşe yönelecektir.**

Sık sık adına "âşık olmak" denilen şey, aslında birçok durumda egosal arzuların ve ihtiyaçların yoğunlaşmasıdır. Başka birine, daha doğrusu o kişinin imajına bağımlı hale gelirsiniz. Bunun, içinde hiçbir şekilde bağımlılık bulunmayan gerçek sevgiyle ilgisi yoktur. Geleneksel aşk kavramlarından söz ederken, İspanyolca belki de en dürüst dildir: *Te quiero*, "seni seviyorum" anlamına geldiği kadar, "seni istiyorum" anlamına da gelir. "Seni seviyorum" ifadesi için kullanılan diğer bir söz *te amo* şeklindedir ve hiçbir belirsizliğe sahip olmayan bu ifade, belki de gerçek aşk da çok ender olduğu için, nadiren kullanılır.

## İÇSEL TANIMLAMALARDAN KURTULMAK

Kabile kültürleri antik uygarlıklara dönüşürken, belli insanlara belli görevler verilmeye başlandı: Hükümdar, rahip ya da rahibe, savaşçı, çiftçi, tüccar, zanaatkar, işçi vb. Bir sınıfsistemi gelişti. Büyük çoğunlukla doğduğunuz aileye bağlı olarak belirlenen göreviniz, kimliğinizi, başkalarının gözündeki ve kendi gözünüzdeki "siz"i belirledi. Göreviniz role dönüştü ama bir rol olarak tanınmadı: Yaptığınız iş sizdiniz ya da siz olduğunuz düşünülüyordu. Sadece kendi zamanlarının bazı özel insanları, Buda veya İsa gibi, sınıf ayrımının aslında ne kadar önemsiz olduğunu, bunun sadece biçimle tanımlamadan ibaret olduğunu anladı ve bu tür tanımlamaların insanları şartlandırarak koşulsuz ışığın insanların içinde ışımasını engellediğini gördü.

Çağdaş dünyamızda, sosyal yapılar daha az katı, daha az belirgin tanımlanmışlardır. Birçok kişi hâlâ çevrelerinin şartlanmalarıyla yaşamaya rağmen, artık kendilerini bir görev ya da o görevle tanımlanmış bir kişilik olarak görmemektedirler. **Aslında, modern dünyada, giderek daha fazla sayıda insan nereye uygun oldukları, amaçlarının ve kimliklerinin ne olduğu konusunda şaşkınlık yaşamaktadır.**

Bana "Artık kim olduğumu bilmiyorum," diyen insanları genellikle tebrik ederim.. Şaşırırlar ve bana sorarlar: "Yani kim olduğumu bilmemenin iyi bir şey olduğunu mu düşünüyorsun?" Onları araştırmaya, sorgulamaya teşvik ederim. Kim olduğunu bilmemek ne de-

mektir? "Bilmiyorum," bir şaşkınlık değildir. Şaşkınlık şudur: "Kim olduğumu bilmiyorum ama bilmem gerekirdi" ya da "Bilmiyorum ama bilmeye ihtiyacım var." Kim olduğunuzu bilmeniz gerektiği ya da buna ihtiyacınız olduğu inancından kurtulabilir misiniz? Diğer bir deyişle, kendinize bir benlik duygusu kazandırmak için kavramsal tanımlar yapmaya çalışmaktan vazgeçebilir misiniz? Kim olduğunuzu bilmeniz gerektiği ya da buna ihtiyacınız olduğu inancından vazgeçerseniz, ne olur? Aniden kafa karışıklığınız ve şaşkınlığınız yok olur. Bilmediğinizi tam olarak kabul ettiğinizde, gerçekten de bir huzur durumuna girersiniz ve bu da olabileceğinizi sandığınızdan çok daha gerçek "siz"dir. Kendinizi düşüncelerle tanımlamaya çalışmak, kendinizi sınırlamaktır.

## ÖNCEDEN BELİRLENMİŞ ROLLER

Elbette ki farklı insanlar bu dünyada farklı rollere bürünürler. Başka şekilde olamaz. Entelektüel ya da fiziksel beceriler - bilgi, yetenek ve enerji seviyeleri - söz konusu olduğunda, insanlar birbirlerinden farklıdır. Ama asıl önemli olan bu dünyadaki fonksiyonunuz değil, kendinizi sizi ele geçirip oynadığınız rol olduğunuzu sanmanıza yol açacak ölçüde bu fonksiyonla tanımlamanızdır. Rol yaptığınızda, bilinçsizsinizdir. Rol yaptığınızı fark ettiğinizde, bu farkındalık rolle gerçek kimliğiniz arasında bir boşluk yaratır. Kendinizi tamamen oynadığınız rolle ta-

nımladığımızda, bir davranış kalıbını kimliğinizle karıştırırsınız ve kendinizi fazlasıyla ciddiye alırsınız. Aynı zamanda, başkalarına sizinkine karşılık gelen roller yüklersiniz. Örneğin, kendilerini tamamen rolleriyle tanımlamış doktorlara muayene olduğunuzda, onlar için bir insan değil, sadece bir hastasıdır.

Çağdaş dünyada sosyal yapılar antik kültürlerle oranla daha az katı olmasına rağmen, hâlâ insanların kendilerini tanımlamaktan zevk aldıkları ve böylece egolarının bir parçası haline getirdikleri birçok önceden tanımlanmış rol vardır. Bu durum, insan ilişkilerinin içtenliğini kaybetmesine, insancılıktan uzaklaşmasına ve yabancılaşmaya yol açar. Önceden tanımlanmış bu roller, size rahatlatıcı bir benlik duygusu verebilir ama bunun karşılığında, kendinizi kaybedersiniz. Ordu, kilise, bir devlet kurumu ya da büyük bir şirket gibi hiyerarşi yapısına sahip organizasyonlarda çalışan insanlar, kendilerini hemen rollerine kaptırırlar. Kendinizi oynadığınız bir role kaptırdığınızda, samimi insan ilişkileri imkansızlaşır.

Bazı önceden tanımlanmış rollere sosyal arşetipler deriz. Sadece birkaçım belirtmek gerekirse: Orta sınıf ev hanımı (eskisi kadar olmasa da, hâlâ yaygın); sert maço erkek; baştan çıkarıcı kadın; topluma uyum sağlayamayan sanatçı; sanat, edebiyat ve müzik alanında bilgisini başkalarının pahalı elbiselerini veya arabalarını sergilediği gibi sergilemeyi seven kültür adamı (Avrupa'da son derece yaygındır). Bir de yetişkin olarak evrensel rol vardır. Bu rolü oynadığınızda, kendinizi ve

hayatı fazlasıyla ciddiye alırsınız. Doğallık, sevinç, mutluluk ve iyimserlik, bu rolün parçaları değildir.

1960'larda Birleşik Devletlerin Batı Sahilleri'nde başlayan ve kısa süre içinde bütün dünyaya yayılan hippy hareketi, birçok gencin egosal temelli sosyal ve ekonomik yapılara, önceden belirlenmiş davranış kalıplarına, sosyal arşetiplere ve rollere karşı bir başkaldırısıydı. Ebeveynlerinin ve toplumun kendilerine empoze etmeye çalıştığı rolleri oynamak istemiyorlardı. İlginç bir şekilde, 57.000 genç Amerikalının ve 3 milyon Vietnamlının öldüğü Vietnam Savaşı'nın dehşetiyle aynı döneme denk gelmişti ve böylece insanlar sistemin manyaklığını ve altında yatan zihin yapısını açıkça görebilirdi. 1950'lerde birçok Amerikalı hâlâ davranışlarında ve düşünce yapılarında fazlasıyla topluma ayak uydururken, 1960'larda milyonlarca insan, kolektif deliliğin kendini bu kadar belli ettiği bir dönemde kimliklerini kolektif bilinçten uzaklaştırmaya başladılar. Hippie hareketi, insanlığın katı egosal yapılarının gevşediğini göstermesi açısından çok önemliydi. Hareketin kendisi dejenere olarak sona erdi ama ardında, sadece hareketin üyeleriyle sınırlı kalmayan bir açılım bıraktı. Bu, antik Doğu bilgeliğinin ve ruhsallığının batıya kayarak küresel bilinç uyanışında önemli rol oynamasını sağladı.

## GEÇİCİ ROLLER

Başka insanlarla ilişkilerinizi tarafsızca gözlemleyebilmek için yeterince uyanıksanız, yeterince farkın-



## VAR OLMANIN GÜCÜ

daysanız, karşınızdaki insana bağlı olarak konuşmalarınızda, tutumlarınızda ve davranışlarınızda, belli belirsiz değişimler gözlemleyebilirsiniz. Başlangıçta bunu başkalarında gözlemlemek daha kolay olabilir; ama sonra kendinizde de fark etmeye başlarsınız. Çalıştığımız şirketin yönetim kurulu başkanıyla konuşma tarzınız, odacıyla konuşma tarzınızdan biraz farklı olabilir. Bir çocukla konuşma tarzınız, bir yetişkinle konuşma tarzınızdan farklı olabilir. Neden? Çünkü rol yapıyorsunuzdur. Ne şirket yöneticisiyle, ne odacıyla, ne de çocukla konuşurken kendiniz değilsinizdir. Bir şey almak için bir dükkana girdiğinizde, bir restorana gittiğinizde, bankaya, postaneye girdiğinizde, kendinizi önceden tanımlanmış belli sosyal rollere bürünmüş halde bulabilirsiniz. Bir müşteri olursunuz ve ona göre davranır ve konuşursunuz. Tezgahtar ya da garson da size bir müşteri gözüyle bakarak kendi rollerini oynarlar. Ama böyle bir durumda, insanlar yerine zihinsel imajlar iletişim halindedir. İnsanlar kendilerini ne kadar rolleriyle tanımlarlarsa, ilişkileri de içtenliğinden o kadar uzaklaşır.

Sadece karşınızdaki kişinin kimliğiyle ilgili bir zihinsel imaja sahip olmakla kalmazsınız, aynı zamanda kendiniz için de aynı şeyi yaparsınız. Dolayısıyla, karşınızdaki kişiyle hiçbir şekilde iletişim kurmuyorsunuzdur; sadece karşınızdaki kişinin olduğunu sandığınız kişiyle iletişim kurduğunuzu sanıyorsunuzdur. İlişkilerde bu kadar çok karışıklık ve çatışma yaşanmasına şaşmamak gerekir, çünkü hiç gerçek ilişki yoktur.

**AVUÇLARI TERLEYEN BİLGE**

Bir Zen üstadı ve rahip olan Kasan, ünlü bir soylunun cenaze törenini yönetecekti. Orada durup eyalet valisinin, diğer lordların ve leydilerin gelmesini beklerken, avuçlarının terlemeye başladığını fark etti.

Ertesi gün, öğrencilerini bir araya topladı ve henüz gerçek bir öğretmen olmaya hazır olmadığını itiraf etti. Onlara, dilenci ya da kral olsun, tüm insanların önünde aynı tutumu sürdürmeyi başaramadığını açıkladı. Hâlâ sosyal rollerle ve kavramsal kimliklerle hareket ediyor, insanların eşit olduğunu anlayamıyordu. Kasan oradan ayrıldı ve başka bir üstadın öğrencisi oldu. Sekiz yıl sonra aydınlanmış olarak öğrencilerinin yanına geri döndü.

**GERÇEK MUTLULUĞA KARŞI  
ROL OLARAK MUTLULUK**

"Nasılsın?" "Harikayım. Daha iyi olamazdım." Doğru mu, yanlış mı?

Birçok durumda, mutluluk insanların oynadığı bir roldür ve gülümseyen bir yüzün ardında aslında büyük bir acı vardır. Mutsuzluk dışarıdan parlak bir gülümseme ve bembeyaz dişler arkasına gizlendiğinde, reddedildiğinde, depresyon, yıkım ve aşırı tepkiler sık gözlemlenen şeyler olur.

Kötü durumda olmanın normal sayıldığı ülkelerden ziyade, iyi görünmek Amerika'da egoların sık oynadığı

ve kendini oynamak zorunda hissettiği bir roldür. Belki biraz abartı olabilir ama biri bana İskandinav ülkelere birinin başkentinde sokakta yürürken insanlara gülümsediğin takdirde sarhoş muamelesi görüp aşırı davranışlarda bulunduğu gerekçesiyle tutuklanabileceğini söylemişti.

Eğer içinde bir mutsuzluk varsa, önce onun varlığını kabul etmeniz gerekir. Ama "Mutsuzum," demeyin. Mutsuzluğun kim olduğunuzla bir ilgisi yoktur. Şöyle deyin: "İçimde bir mutsuzluk duygusu var." Sonra inceleyin. Kendinizi içinde bulduğunuz bir durumun bununla ilgisi olabilir. Durumu değiştirmek ya da kendinizi oradan kurtarmak için yapabileceğiniz bir şey olabilir. Eğer yapabileceğiniz bir şey yoksa, bununla yüzleşin ve şöyle deyin: "Pekâlâ, durum nasılsa öyle. Ya kabul ederim ya da kendime acırım." Mutsuzluğun öncelikli nedeni asla durum değil, durumla ilgili düşüncelerinizdir. Düşüncelerinizin farkında olun. Onları daima tarafsız, daima olduğu gibi olan durumdan ayırın. Bir durum var ve bununla ilgili düşüncelerim bunlar. Hikâyeler uydurmak yerine, gerçeklere bağlı kaim. Örneğin, "Yıkıldım," bir hikâyedir. Sizi sınırlar ve etkili hareket etmenizi engeller. "Banka hesabımda elli sent kaldı," demek bir gerçektir. Gerçeklerle yüzleştiginizde, güçlendiğinizi hissedersiniz. Düşündüğünüz her şeyin belli duygular yarattığını bilin. Düşüncelerinizle duygularınız arasındaki bağlantıyı fark edin. Kendinizi düşünceleriniz ve duygularınızla tanımlamak yerine, arkalarında yatan farkındalık olun.

Mutluluğu aramayın. Ararsanız bulamazsınız, çünkü arayış, mutluluğun antitezidir. **Mutluluk daima kaçıcıdır ama mutsuzluktan özgürleşmeyi hemen başatabilirsiniz; hikâyeler uydurmak yerine gerçeklerle yüzleşerek. Mutsuzluk doğal iyiliğinizi ve içsel huzurunuzu, dolayısıyla gerçek mutluluk kaynağınızı gizler.**

#### EBEVEYNLİK: ROL MÜ, FONKSİYON MU?

Birçok yetişkin, küçük çocuklarıyla konuşurken rol yapar. Komik sesler çıkarır, komik sözler söylerler. Güya çocuğun seviyesine inerler. Çocuğa kendileriyle eşit biriymiş gibi yaklaşmazlar. Şimdilik ondan daha fazla bildiğiniz ya da daha büyük olduğunuz gerçeği, çocuğun sizinle eşit olmadığı anlamına gelmez. Yetişkinlerin çoğu, hayatlarının belli bir noktasında kendilerini en evrensel rollerden biri olarak ebeveyn konumunda bulurlar. En önemli soru şudur: Bir ebeveyn olma fonksiyonunu, rolün kendisi haline gelmeden yeterince iyi bir şekilde yerine getirebilir misiniz? Bir ebeveyn olmanın zorunlu kısımlarından biri, çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak, çocuğun tehlike altında kalmasını engellemek ve bazen çocuğa ne yapması ya da ne yapmaması gerektiğini söylemektir. Ama ebeveyn olmak bir kimlik haline geldiğinde, bütün benlik duygunuzun ondan kaynaklandığını hissettiğinizde, fonksiyon hemen aşırı vurgulanır, abartılır ve sizi kontrol altına alır. Çocuklara -ihtiyaçları olan şeyi vermek, aşırı hale gelir ve onu

şımartır; tehlike altında kalmalarını engellemek aşırı koruyuculuğa dönüşür ve dünyayı keşfetme, kendi başlarına bir şeyleri deneme ihtiyaçlarını bastırır. Çocuklara sürekli ne yapmaları veya ne yapmamaları gerektiğini söylemek ise, aşırı kontrolçilik haline gelir.

Dahası, rol kimliği belli fonksiyonlara gerek kalmadığında bile devam eder. Ebeveynler, çocukları yetişkin olduğunda bile ebeveyn olmaktan vazgeçemezler. Çocuklarının kendilerine ihtiyaç duymalarına ihtiyaçları vardır ve bunu terk edemezler. Çocukları kırk yaşma geldiğinde bile, ebeveynleri "Ben senin için neyin en iyisi olduğunu biliyorum" kavramından uzaklaşamazlar. Ebeveynin rolü takıntılı bir şekilde devam eder ve dolayısıyla hiçbir şekilde samimi bir ilişki kurulamaz. Ebeveynler kendilerini o rolle tanımlarlar ve farkında olmadan, ebeveyn olmaktan vazgeçtiklerinde kimliklerini kaybedeceklerinden korkarlar. Eğer yetişkinliğe ulaşmış çocuklarını kontrol etme arzuları saptırılsa, onları eleştirmeye, kendisini suçlu hissettirmeye çalışırlar. Aslında bunu yaparken bilinçaltındaki bütün amaçları rollerini ve dolayısıyla kimliklerini korumaktır. Yüzeyde çocukları için endişeleniyormuş gibi görünürler ve kendileri de buna inanırlar ama aslında sadece rol kimliklerini sürdürme peşindedirler. Bütün ego-sal motivasyonlar, kişinin kendisi içindir ve bazen akıllıca kılık değiştirebilir; hatta egonun içinde yaşadığı kişinin kendisi bile buna inanabilir.

Kendini ebeveynlik rolüyle tanımlayan bir anne ya da baba, çocukları sayesinde kendilerini daha bütün

hissetmeye de çalışabilirler. Egonun kendi eksikliğini kapamak için başkalarını kullanma taktiği, bu kez çocuklara yönelir. Eğer ebeveynin çocuklarını kullanma eğilimlerinin ardında yatan bilinçsiz varsayımlar ve motivasyonlar sese dökülüp bilinçli hale getirilebilseydi, muhtemelen şöyle derlerdi: "Benim asla başaramadığım şeyi senin başarmanı istiyorum; dünyanın gözünde biri olmanı istiyorum ki ben de senin sayende biri olabileyim. Beni hayal kırıklığına uğratma. Senin için çok büyük fedakarlıklar yaptım. Sana kendini huzursuz ve suçlu hissettiriyorum ki böylece sonunda benim isteklerimi yerine getirebilirsin. Senin için her şeyin en iyisini ben bilirim. Seni seviyorum ve senin için doğru olduğuna inandığım şeyleri yapmaya devam edersen, ben de seni sevmeye devam edeceğim."

Bilinçaltı motivasyonlarınızı bilinçli hale getirdiğinizde, aniden ne kadar saçma olduklarını görürsünüz. Arkalarında yatan ego görünür hale gelirken, sapkınlığını da belli eder. Konuştuğum bazı ebeveynler şöyle demişlerdi: "Tanrım, yaptığım şey bu muydu?" Ne yaptığınızı anladığınızda, ne kadar boşuna olduğunu da anlıyorsunuz ve bu olduğunda, bilinçsiz kalıp kendiliğinden sona erer. Farkındalık, en önemli değişim aracıdır.

Eğer kendi ebeveynleriniz bunu size yapıyorsa, onlara bilinçsiz ve egonun tutsağı durumunda olduklarını söylemeyin. Bu muhtemelen onları daha da bilinçsiz yapacaktır, çünkü ego savunmacı bir pozisyon alacaktır. Bunun içlerindeki ego olduğunu, gerçek kimlikleriyle bir ilgisi olmadığını sizin anlamanız yeterlidir. Egosal

kalıplar - uzun ömürlü olanlar bile - bazen içsel olarak direnmediğinizde kendiliklerinden çözülebilirler. Direnç onlara sadece yeni güç kazandırır. Ama bu olmasa bile, ebeveynlerinizin davranışlarını kişiselleştirmeye ihtiyaç duymadan şefkatle kabullenebilirsiniz.

Kendi bilinçaltı varsayımlarınızın veya onlara verdiğiniz tepkilerin ardında yatan beklentilerinizin de farkında olmalısınız. "Ebeveynlerim yaptığım şeyi onaylamalı. Beni anlamalı ve beni olduğum gibi kabul etmeli." Gerçekten mi? Neden mecbur olsunlar ki? Gerçek şu ki mecbur değiller ve olamazlar da. Bilinç evrimleri henüz o farkındalık seviyesine ulaşmadı. Henüz kendilerini rollerinden ayırmaya hazır değiller. "Evet ama onların onayını ve anlayışını görmediğim sürece, kendimi rahat ve mutlu hissedemiyorum." Gerçekten mi? Onların onayının ya da kınamasının sizin gerçek kimliğinizle ne ilgisi var? **Bütün bu incelenmemiş varsayımlar, çok fazla olumsuz duyguya ve çok fazla gereksiz mutsuzluğa neden olur.**

Uyanık olun. Zihninizden geçen içsel konuşmalardan bazıları annenize ya da babanıza ait olabilir mi? Acaba şöyle bir şey söylüyor olabilirler mi? "Yeterince iyi değilsin. Asla bir şeyi hak edemiyorsun." Ya da başka bir yargı ya da zihinsel kavram olabilir mi? Eğer içinizde farkındalık varsa, zihninizdeki sesi de olduğu gibi kabul edebilirsiniz: Geçmişle şartlanmış eski bir düşünce. Eğer içinizde farkındalık olursa, zihninizde geçen her düşünceye inanmanız gerekmez. Eski bir düşüncedir, o kadar. farkındalık, Varlık demektir ve sadece Varlık içinizdeki bilinçsiz geçmiş çözebilir.

"Eğer çok aydınlanmış olduğunuzu düşünüyorsanız," demişti Ram Dass, "gidip bir hafta ebeveynlerinizle yaşayın." Bu iyi bir tavsiyedir. Ebeveynlerinizle olan ilişkiniz, sadece bütün ilişkilerinizin yapısını belirleyen temel ilişki değildir; aynı zamanda da Varlık derecenizi sınamak için iyi bir sınavdır. Bir ilişkide ne kadar çok ortak geçmiş varsa, o kadar şimdide yaşamamız gerekir; aksi takdirde, geçmişte tekrar tekrar yaşamak zorunda kalırsınız.

### BİLİNÇLİ ACI

Eğer küçük çocuklarınız varsa, onlara elinizden geldiğince yardım edin, yol gösterin ve koruyun ama daha da önemlisi, onlara kendileri olma fırsatı tanıyın. Bu dünyaya sizin aracılığıyla gelmiş olmaları, size ait oldukları anlamına gelmez. "Senin için neyin en iyisi olduğunu ben biliyorum," inancı, çok küçük oldukları dönemlerde doğru olabilir ama yaşlan büyüdükçe bu doğruluk azalır. Hayatlarının gidişatıyla ilgili onlardan ne kadar beklentiniz olursa, onlarla birlikte olmaktan ziyade kendi zihninizin içinde olursunuz. Zaman içinde hatalar yapacaklardır ve bu yüzden bazı acılara katlanmak zorunda kalacaklardır; bu herkes için geçerlidir. Aslında, yaptıkları hata sadece size göre hata olabilir. Size göre hata olan bir şey, çocuklarınızın yapmaya ya da deneyimlemeye ihtiyaç duydukları şey olabilir. Onlara elinizden geldiğince yardım edin ve yol gösterin ama za-

man zaman hata yapmalarına izin vermeniz gerektiğini de unutmayın; özellikle de yetişkinliğe ulaşmaya başladıkları dönemlerde. Bazen, onların acı çekmesine izin vermek zorunda da kalabilirsiniz. Hiç nedensiz şekilde acı çekebilirler ya da kendi hatalarının sonuçları olarak bunu yaşayabilirler.

Onları bütün acılardan uzak tutabilseydiniz harika olmaz mıydı? Hayır, kesinlikle olmazdı. O zaman insan olarak gelişemezlerdi ve siğ, kendi biçimsel kimlikleriyle kalırlardı. Acı çekmek, sizi derinliğe ulaştırır. İşin ilginç yanı, acı kendini biçimle tanımlamaktan kaynaklanır ve kendini biçimle tanımlamakla kaybolur. Acı büyük ölçüde egodan kaynaklanır ama acı çekmek zaman içinde egoyu yok eder; ama bilinçli şekilde acı çekmeye başlayana kadar değil.

İnsanlığın acının ötesine geçmesi gereklidir ama egonun sandığı şekilde değil. Egonun en zararlı varsayımlarından biri, en aldatıcı düşüncelerinden biri, "Acı çekmemeliyim" şeklindedir. Bazen bu düşünce size yakın birine sıçrayabilir: "Çocuğum acı çekmemeli." Bu düşüncenin kendisi, acı çekmenin kökeninde yatar. Acı çekmenin soylu bir amacı vardır: Egonun yanıp yok olması ve bilincin evrimi. Çarmıhta asılı olan adam, bunun arşetip imajıdır. O tüm insanlardır. Acı çekmeye direndiğiniz sürece, acı daha uzun sürecektir, çünkü daha fazla ego yaratacaktır. Ama acıyı kabullendiğinizde, bilinçli bir şekilde acı çektiğiniz için süreç belirgin şekilde hızlanır. Kendiniz adına ya da başka biri adına acı çekme yi kabullenebilirsiniz; ebeveynleriniz ya da ço-

cuklarınız gibi. Bilinçli acı çekmenin ortasında değişim vardır. Acının ateşi, bilincin ışığı haline gelir.

Ego şöyle der: "Acı çekmemeliyim." Bu düşünce, daha fazla acı çekmenize neden olur. Daima paradoksal olan gerçeğin bozulmuş bir halidir çünkü. Gerçek şu ki acının ötesine geçmeden önce, acıya evet demeniz gerekir.

## BİLİNÇLİ EBEVEYNLİK

Birçok çocuğun içinde gizlenmiş, ebeveynlerine yönelik öfke ve kırgınlık vardır ve bu duygu, genellikle ilişkilerinde samimiyetsizlik yaratır. Çocuk, ebeveyninin bir insan olarak yanında olmasını ister; ne kadar bilinçli şekilde oynansa bile, rol yapmasını istemez. Çocuğunuz için bütün doğru şeyleri ve elinizden geleni yapıyor olabilirsiniz ama elinizden geleni yapmak bile yeterli değildir. Aslında, Varlığı ihmal ettiğiniz sürece, bir şeyler yapmak asla yeterli değildir. Ego, Varlık hakkında hiçbir şey bilmez ve bir şeyler yaparak zaman içinde kendinizi kurtarabileceğinize inanır. Eğer egonun tutsağı olursanız, sürekli daha fazlasını yapmakla zaman içinde sonunda kendinizi "yeterli ve tam" hissedeceğiniz bir noktaya ulaşacağınızı sanırsınız. Ama bu doğru değildir. Sadece kendinizi bir şeyler yapmaya kaptırmış olursunuz. Bütün uygarlığımız, kendini Varlığa dayanmayan ve bu yüzden hiçbir amaca hizmet etmeyen bir koşuşturmanın içinde kaybediyor.

Meşgul bir ailenin hayatına, çocuğunuzla olan ilişkinize Varlığı nasıl getirebilirsiniz? Anahtar, çocuğunuza

dikkatinizi vermektir. İki tür dikkat vardır. Birine biçim temelli dikkat diyebiliriz. Diğeri ise biçimi olmayan dikkattir. Biçim temelli dikkat, elbette ki gereklidir ve onun da bir yeri ve zamanı vardır. Ama çocuğunuzla ilişkinizde sadece bu varsa, o zaman en önemli boyut eksik demektir ve Varlık sürekli olarak bir şeyler yapmakla engellenir. Biçimi olmayan dikkat, Varlık boyutundan ayrılamaz. Peki nasıl?

Çocuğunuza bakarken, dinlerken, dokunurken, bir konuda yardım ederken, şu andan başka bir şeyle ilgilanmemeniz, uyanık olmanız, farkında olmanız gerekir. O anda eğer kendinizi veriyorsanız, bir baba ya da bir anne olmazsınız. farkındalık, dinginlik, dinleyen, bakan, dokunan ve hatta konuşan Varlık olursunuz.

## ÇOCUĞUNUZU TANIMAK

Siz bir insansınız. Bu ne demektir? Hayatta ustalaşmak bir kontrol sorunu değil, insan ile Varlık arasında bir denge kurmaktır. Anne, baba, eş, genç, yaşlı, oynadığınız roller, yerine getirdiğiniz fonksiyonlar, yaptığınız her şey; bütün bunlar, insan boyutuna aittir. Onun da yeri vardır ve onuriandırılması gerekir ama gerçekten anlamlı, tatmin edici bir ilişki ya da hayat için tek başına yeterli değildir. Ne kadar uğraşırsanız uğraşın, ne kadar çabalarsanız çabalayın, insan tek başına asla yeterli olamaz. Ve bir de Varlık söz konusudur. Onu dingin, farkında, uyanık bir bilinçte bulabilirsiniz ve o bi-

linç de sizsiniz. İnsan biçimdir. Varlık biçimi olmayan-  
dır. İnsan ve Varlık birbirinden ayrı değil, iç içedir.

İnsan boyutunda, hiç tartışmasız bir şekilde çocuğunuzdan üstünsünüzdür. Daha büyük, daha güçlü, daha bilgili, daha deneyimli, daha beceriklisinizdir. Bütün bildiğiniz bu boyutsa, sadece bilinçaltında bile olsa kendinizi çocuğunuzdan üstün hissedersiniz. Çocuğunuzun da kendisini aşağı hissetmesini isterseniz; sadece bilinçaltında olsa bile. İlişkinizde sadece biçim olduğundan, çocuğunuzla kendiniz arasında bir eşitlik yoktur ve dolayısıyla elbette ki biçimsel olarak eşit değilsinizdir. Çocuğunuzun seversiniz ama sevginiz sadece İnsan boyutundadır; yani koşullu, sahiplenici ve aralıklı. Sadece Varlık boyutundayken eşit olursunuz ve ancak kendiniz içindeki biçimi olmayan boyuta ulaştığınız zaman ilişkinizde gerçek sevgiden söz edebilirsiniz. İçinizdeki Varlık, bir diğerinin içindeki kendini tanır ve çocuk sevildiğini, saygı gördüğünü, kabullenildiğini hisseder.

Sevgi, kendinizi başka birinde görmektir. O zaman karşınızdaki kişinin "başkalığı" sadece İnsan boyutundaki bir illüzyon olarak kendini gösterir. Her çocuğun içindeki sevilme özlemi, aslında bu tanınma özlemidir; biçim seviyesinde değil, Varlık seviyesinde. Eğer ebeveynler çocuğun sadece İnsan boyutunu onurlandırır ve Varlığı ihmal ederse, çocuk ilişkinin tatmin edici olmadığını, önemli bir şeyin eksik olduğunu hisseder ve dolayısıyla, çocuğun içinde ebeveynlerine karşı bir öfke ve acı oluşur. "Neden beni tanıımıyorsunuz?" Acı veya öfkenin söylediği şey aslında budur.

Bir başkası sizi tanıdığında, bu tanıma Varlık boyutunu ilişkinin her iki ucundaki insan için daha fazla bu dünyaya çeker. Dünyayı kurtaracak olan sevgi budur. Bunu özellikle çocuğunuzla ilişkiniz bağlamında anlatıyorum ama aynı prensip, elbette ki bütün ilişkiler için geçerlidir. \*

"Tanrı sevgidir" denir ama bu tam olarak doğru değildir. Tanrı, sayısız yaşam biçiminin içinde ve ötesindeki Tek Yaşam'dır. Sevgi ikicilliği vurgular: Seven ve sevilen, kaynak ve hedef. Dolayısıyla, sevgi ikicilliğin dünyasındaki tekliği tanımdır. Bu, Tanrı'nın biçim dünyasındaki doğuşudur. Sevgi, dünyayı daha az dünyevi, daha az yoğun, ilahi boyuta karşı daha duyarlı ve şeffaf kılar; böylece, bilincin ışığı dünyaya girebilir.

## ROL YAPMAKTAN VAZGEÇMEK

Herhangi bir durumda sizden isteneni, role dönüştürmeden yapmak, hepimizin öğrenmek için burada bulunduğumuz yaşama sanatının temel dersidir. Eğer bir eylemi kimliğinizi korumak ya da güçlendirmek yerine sadece yapılması gerektiği için yaparsanız ve kendinizi onunla tanımlamazsanız, yaptığınız her şeyde en güçlü olursunuz. Her rol, bir benlik kurgusudur ve onun aracılığıyla her şey kişiselleşir, böylece yozlaşır ve zihin yapımı "küçük ben" tarafından bozulur. Bu dünyanın güç merkezlerinde bulunan ço-



ğu insan - politikacılar, televizyoncular, din ve iş dünyasının liderleri, tamamen kendi rolleriyle tanımlanırlar ve bu konuda çok az istisna vardır. Onlara VIP gözüyle bakılabilir ama aslında bu egosal oyunda kendi rollerini oynayan insanlardan daha fazlası değildirler; oyun çok önemliymiş gibi görünse de, aslında gerçek amacından sapar. Shakespeare'in deyimiyle, "bir aptal tarafından anlatılan, gürültü ve bağırış çağırışlarla dolu, hiçbir mesaj vermeyen bir hikâye." İşin ilginç yanı, Shakespeare bu sonuca vardığında, daha televizyon icat edilmemişti bile. Eğer egosal dünya dramının herhangi bir amacı varsa, o da dolaylı bir amaçtır: Gezegen üzerinde giderek daha fazla acıya neden olmaktadır ve her ne kadar ego yaratımı olsa da, acı aynı zamanda egonun da sonudur. Egonun içinde yanıp kül olduğu ateştir.

Rol yapan karakterlerle dolu bir dünyada, zihin ürünü imajlar yansıtmayan ama Varlığın özüne derinden bağlı olan birkaç kişi - böyle insanlar televizyonda, basında ve hatta iş dünyasında bile vardır - olduklarından daha büyükmüş gibi görünmeye çalışmak yerine sadece kendileri olanlar, bu dünyada öne çıkanlar ve gerçekten fark yaratacak olanlardır. Onlar, yeni bilinci getirenlerdir. Yaptıkları her şey, bütünsel amaçla uyum içinde oldukları için güçlenir. Ama etkileri yaptıklarından çok daha öteye geçer. Sadece varlıkları bile - basit, doğal, varsayımsız - bağlantıya girdikleri herkes üzerinde değiştirici bir etki yapar.

Rol yapmadığınızda, yaptığınız şeyde ego olamaz. Çünkü benliğinizi korumak ya da güçlendirmek gibi gizli bir amacınız yoktur. Sonuç olarak, eylemlerinizde çok daha fazla güç olur. Tamamen duruma odaklanırsınız. Onunla bir olursunuz. Özel biri olmaya çalışmazsınız. Tamamen kendiniz olduğunuzda, en güçlü, en etkili siz olursunuz. Ama kendiniz olmak için çabalamayın. Bunu ya da şunu yapmak için çabalamaya başladığınız anda, rol yapıyorsunuz demektir. "Sadece kendiniz olun," iyi bir tavsiyedir ama aynı zamanda yanlış da anlaşılabilir. O zaman zihin araya girerek şöyle diyecektir: "Bir bakalım. Nasıl kendim olabilirim?" Ve bir strateji geliştirecektir: "Kendim olmak." Başka bir rol. "Nasıl kendim olabilirim?" aslında yanlış bir sorudur. Kendiniz olmak için bir şey yapmanız gerektiğini belirtir. Ama burada nasıldan söz edemezsiniz, çünkü zaten kendinizsinizdir. Sadece kimliğinize fazladan yük eklemeyi bırakın. "Ama kim olduğumu bilmiyorum ki. Kendim olmanın ne demek olduğunu bilsem..." Eğer kim olduğunuzu bilmemek konusunda tamamen rahat olabilirsiniz, o zaman geride kalan gerçekte kim olduğunuzdur; insanın ardındaki Varlık, zaten tanımlanmış olan bir şeyden ziyade saf bir potansiyeldir.

Kendinizi tanımlamaya çalışmaktan vazgeçin, bunu ne kendinize ne de başkalarına yapmayın. Ölmezsiniz, merak etmeyin. Tam aksine, yaşamaya başlarsınız. Başkalarının sizi nasıl tanımladığıyla da ilgilenmeyin. Onlar sizi tanımladıklarında, kendilerini sınırlarlar ve bu da onların sorunudur. İnsanlarla paylaşıma girdiği-



nizde, bir fonksiyon ya da rol olarak orada kalmayın, Varlık olarak orada olun.

Ego neden rol yapar? İncelenmemiş bir varsayım, temel bir yanlış, bilinçsiz bir düşünce yüzünden. Düşünce şudur: Ben yeterli değilim. Başka bilinçsiz düşünceler onu izler: Tamamen kendim olabilmek için, rol yapmak zorundayım; daha fazla ben olabilmek için daha fazlasına sahip olmalıyım. Ama zaten olduğunuzdan daha fazlası olamazsınız, çünkü fiziksel ve psikolojik biçiminizin altında Hayat'ın kendisiyle birsinizdir. Biçim olarak, daima birilerinden aşağı ve birilerinden üstün olacaksınız. Temelde, aslında kimseden üstün ya da aşağı değilsinizdir. Gerçek özgüven ve gerçek tevazu, bu anlayıştan doğar. Egonun gözünde, özgüven ve tevazu birbirine zıttır. Gerçekte ise aydınlıklar ve tektirler.

## PATOLOJİK EGO

Kelimenin daha geniş anlamıyla, aldığı biçim ne olursa olsun, egonun kendisi zaten patolojiktir. Kelimenin antik Yunan kökenine baktığımızda, bu terimin egoya uygulandığında ne kadar uygun düştüğünü görürüz. Kelime normalde bir hastalığı tanımlamak için kullanılmasına rağmen, aslında acı çekmek anlamına gelen *pathos* kelimesinden türemiştir. Buda bunu 2.600 yıl önce insan durumunun özelliği olarak keşfetmişti.

Egonun tutsağı olan bir kişi, acı çekmeyi acı çekmek olarak algılamaz, herhangi bir duruma verilecek en

doğru tepki olarak görür. Kendi körlüğünde, ego kendisi ve başkaları üzerinde yarattığı acıyı görmez. Mutsuzluk, egonun yarattığı salgın bir zihinsel-duygusal hastalıktır. Gezegenimizin çevre kirliliğine eşit bir miktara sahip olduğunu söylemek yanlış olmaz. Öfke, endişe, nefret, kırgınlık, hoşnutsuzluk, kıskançlık, gıpta vb. olumsuz olarak algılanmaz, tamamen yanlış değerlendirilir ve başka biri ya da bir dış etkenden kaynaklandığı iddia edilerek haklı çıkarılır. "Acım için seni sorumlu tutuyorum." Egonun söylediği şey budur.

Ego bir durumla o durum hakkındaki yorumu ve tepkisi arasında bir ayırım yapamaz. "Ne kötü bir gün," diyebilirsiniz ve bunu yaparken, soğuk, rüzgâr, yağmur ya da tepki verdiğiniz her neyse, aslında kötü olmadığını anlamazsınız. Onlar her nasılsa öyledir. Asıl kötü olan tepkiniz, içsel direnciniz ve o direncin yarattığı duygudur. Shakespeare'in dediği gibi, "İyi ya da kötü diye bir şey yoktur; sadece düşünce onu isimlendirir." Dahası, egoyu güçlendirdiği için, aslında ego acı çekmekten ya da olumsuzluklardan hoşlanır.

Örneğin, öfke veya kırgınlık, ayrılık duygusunu vurguladığı için egoyu fazlasıyla güçlendirir ve başkalarının başkalarını vurgularken, "haklı olmak" gibi bir zihinsel kale yaratır. Bu tür olumsuz düşüncelerin vücudunuzun içinde yarattığı fizyolojik değişimleri gözlemleyebilseniz, kalbin çalışmasını nasıl zorladığını, sindirim ve bağışıklık sistemlerini nasıl zayıflattığını görebilseniz, bu tür durumların gerçekten de patolojik olduğunu, zevk değil, acı çekmek anlamına geldiğini kolayca anlarsınız.

Olumsuz bir durumda olduğunuzda, içinizde o olumsuzluğu isteyen, onu zevk olarak algılayan ya da istediğinizin o olduğuna sizi inandıran bir şey vardır. Aksi takdirde, kim olumsuzluğa takılı kalmak, kendilerini ve başkalarını üzücü durumlara sokmak, kendi vücudunda hastalık yaratmak ister ki? **Dolayısıyla, içinizde bir olumsuzluk hissettiğiniz her seferinde, eğer içinizde bundan zevk alan bir şeyin varlığını fark ederseniz, hemen egonun farkına varmaya başlarsınız. Bu olduğu anda, kimliğiniz egodan farkındalığa kayar. Dolayısıyla ego zayıflar ve farkındalık güçlenir.**

Eğer olumsuzluğun ortasında "Şu anda kendi acımı kendim yaratıyorum," diyerek farkına varırsanız, şartlanmış egosal durumların ve tepkilerin sınırlarının ötesine geçmeye başlarsınız. Böylelikle farkındalık sayesinde size gelecek sonsuz olasılık için kapıyı aralamış olursunuz; o zaman herhangi bir durumla başa çıkmak için daha zekice yollar bulabilirsiniz. Mutsuzluğunuzu aptallık olarak tanımladığınız anda, kendinizi ondan özgür kılarırsınız. Olumsuzluk, zeka değildir. Daima egodur. Ego akıllı olabilir ama zeki değildir. Akıllılık kendi küçük hedeflerini izler. Zeka, her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğu büyük resmi görür. Akıllılık kişisel çıkarlara hizmet eder ve son derece dar görüşlüdür. Çoğu politikacılar ve işadamları akıllıdır. Ama çok azı zekidir. Akıllılık sayesinde elde edilen şeyler, kısa ömürlüdür ve daima zaman içinde kendi sonlarını getirirler. Akıllılık bölücüdür; zeka birleştiricidir.

## ARKA PLANDAKİ MUTSUZLUK

Ego ayrılık yaratır ve ayrılık da acıya yol açar. Ego bu yüzden açıkça patolojiktir. Öfke, nefret ve benzeri duygulardan ayrı olarak, olumsuzluğun daha gizli biçimleri de vardır, sabırsızlık, sinirlilik, endişe ve bıkkınlık gibi. Çoğu insanın içsel durumunu biçimlendiren arka plandaki mutsuzluğu bunlar oluşturur. Onları fark edebilmek için son derece uyanık olmanız ve anda yaşamanız gerekir. Bunu yaptığınızda, uyanmaya başlarsınız ve zihnin yanlış tanımlamalarından uzaklaşırsınız.

Bu, sık sık gözden kaçırılan ama son derece yaygın olan bir olumsuz durumdur. Size de tanıdık gelebilir. Sık sık geri planda kalan bir kırgınlık olarak tanımlanabilecek belli belirsiz bir hoşnutsuzluk hissediyor musunuz? Birçok kişi, hayatlarının büyük bölümünü bu durumda geçirirler. Kendilerini o kadar onunla tanımlamışlardır ki geri çekilip tam olarak göremezler. Bunun temelinde, belli bilinçaltı inançları ya da diğer bir deyişle düşünceler yatar. Bu düşünceleri düşünme şekliniz, uyurken rüya görmeniz gibidir. Diğer bir deyişle, o düşünceleri düşündüğünüzün farkında olmazsınız; tıpkı rüyadayken rüya gördüğünüzün farkında olmadığınız gibi.

Size arka plandaki mutsuzluğu destekleyen en yaygın düşüncelerden bazılarını vereceğim. İçeriklerini ayırdım ama yapıları olduğu gibi duruyor. Bu şekilde daha belirgin olacaklardır. Hayatınızın arka planında

bir mutsuzluk olduğunu hissettiğiniz her seferinde (ya da ön planında), aşağıdaki düşünce kalıplarının hangilerinin uygun olduğunu inceleyin ve kendi özel durumunuza göre içeriklerini kendiniz doldurun:

*"Huzurlu (mutlu, tatmin, vb.) olabilmem için, önce hayatımda olması gereken bazı şeyler var. Bunun henüz olmaması beni üzüyor. Belki de bu üzüntüm sayesinde sonunda olur."*

*"Geçmişte olmaması gereken bir şey oldu ve bu beni çok üzüyor. Eğer o olay olmasaydı, şimdi huzurlu ve mutlu olacaktım."*

*"Şimdi olmaması gereken bir şey oluyor ve huzurlu olmamı engelliyor."*

Bu bilinçaltı düşünceler genellikle bir kişiye yöneltilir ve "oluyor," bu durumda "yapıyor"a dönüşür.

*"Huzurlu olabilmem için bunu ya da şunu yapman gerek. Bunu henüz yapmadığın için sana kırgınım. Belki kırgınlığım sayesinde artık bunu yaparsın."*

*"Geçmişte yaptığın (ya da yaptığımı), söylediğin ya da yapamadığın bir şey, şimdi mutlu olmamı engelliyor."*

*"Şimdi yaptığın ya da yapamadığın bir şey, mutlu olmamı engelliyor."*

## MUTLULUĞUN SIRRI

Yukarıdakilerin hepsi gerçeklikle karıştırılan varsayımlar, incelenmemiş düşüncelerdir. Sizi şimdi huzurlu olmadığınıza ya da olamayacağınıza inandırmak için egonun kurguladığı hikâyelerdir. Huzurlu olmak ve kendiniz olmak, aslında aynı şeydir. Ego der ki: Belki gelecekte bir gün, huzurlu olabileceğim; eğer bu, şu ya da o olursa, bunu ya da şunu elde edersem. Ya da şöyle der: Geçmişimde olan bir şey yüzünden asla huzurlu olamayacağım. Eğer başka insanların hikâyelerini dinlerseniz, şöyle bir başlıkla karşılaşsınız: "Şimdi Neden Huzurlu Olamıyorum." Ego, huzurlu olmak için tek fırsatınızın şimdide olduğunu bilmez. Ama belki de biliyordur ve sizin de keşfetmenizden korkuyordur. Sonuçta huzur, egonun sona ermesidir.

Şimdi nasıl huzurlu olabilirsiniz? Şu anla barış yaparak. Unutmayın, hayat oyununu sadece "şimdi"de oynayabilirsiniz. Başka bir zaman ya da yer olamaz. Şu anla barış yaptığınız anda, neler olduğunu görün, neler yapabileceğinizi veya ne yapmayı seçebildiğinizi ya da hayatın sizin sayenizde neler yaptığını görün. Yaşam sanatını özetleyen, bütün başarıların ve mutluluğun sırrını veren sadece üç kelime var: Yaşamla Bir Olun. İnsanın yaşamla bir olması, şimdiyle bir olmasıdır. O zaman aslında hayatı yaşamadığınızı, hayatın sizin sayenizde yaşadığınızı görürsünüz. Hayat dansçıdır ve siz de danssınız.

Ego gerçekliğe karşı kırgın olmayı sever. Gerçeklik nedir? Her neyse o. Buda buna tatata derdi; hayatın böy-

leliği. Yani şu an nasılsa öyle. Anın böyleliğine karşı çıkmak, egonun temel özelliklerinden bilidir. Egonun beslendiği olumsuzluğu ve bayıldığı mutsuzluğu yaratan şey budur. Bu şekilde kendinize ve başkalarına acı çektirirsiniz ve ne yaptığınızı, aslında dünyada cehennemi yarattığınızı bile bilmezsiniz. Farkında olmadan acı yaratmak; işte bilinçsiz yaşamının özü. Bu, tamamen egonun esiri olmak demektir. Egonun kendini tanıyamaması ve ne yaptığını görememesi, inanılmazdır. Başkalarına acı çektiren şeyler yapar ve bunun farkına bile varmaz. Bu işaret edildiğinde, öfkeyle inkar eder, akıllıca tartışmalara girer ve gerçekleri çarpıtmak için kendini haklı çıkarmaya çalışır, insanlar bunu yapar, şirketler bunu yapar, hükümetler bunu yapar. Diğer her şey başarısız olduğunda, ego bağırıp çağırmaya, ve hatta fiziksel şiddete başvurur. Komandoları gönderin. İsa'nın çarmıhtayken söylediği sözlerin anlamını ancak şimdi anlayabiliyoruz: "Onları bağışla, çünkü ne yaptıklarını bilmiyorlar."

Binlerce yıldır insanlığı etkisi altında tutan acıya son vermek için, önce kendinizden başlamalı, içsel durumunuzla ilgili sorumluluğunuzu kabul etmelisiniz. Bu da şimdi demektir. Kendinize şöyle sorun: "Şu anda içimde herhangi bir olumsuzluk var mı?" Sonra uyanık olun ve hem duygularınızı hem de düşüncelerinizi gözlemleyin. Daha önce sözünü ettiğim mutsuzluğu izleyin. Bu mutsuzluğu gerçeklikle açıklamaya ve haklı çıkarmaya çalışan düşüncelere karşı dikkatli olun. Kendi içinizdeki olumsuz bir durumun farkına varmanız, başarısız olduğunuz anlamına gelmez; tam aksine, başarı-

lı olduğunuz anlamına gelir. O farkındalık başlayana kadar, insan kendini içsel durumuyla tanımlama eğilimindedir ve bu tanımlama da egodur. farkındalıkla birlikte düşüncelerden, duygulardan ve tepkilerden uzaklaşmak gelir. Bu, inkarla karıştırılmamalıdır. Düşünceler, duygular veya tepkiler tanınır ve tanındıkları anda, otomatik olarak çözülür. O zaman benlik duygunuzda belirgin bir değişiklik olur: Daha önce duygularınız, düşünceleriniz ve tepkilerinizdiniz; şimdi ise o durumlara tanıklık eden Varlıksınız.

"Bir gün egomdan kurtulacağım." Bunu kim söylüyor? Ego! Egodan kurtulmak hiç de o kadar büyük bir iş değildir; tam aksine, çok basittir. Bütün yapmanız gereken, kendi düşüncelerinizin ve duygularınızın farkında olmaktır. Bu gerçekte bir "yapış" değil, bir "görüş"tür. Bu açıdan, kendinizi egodan kurtarmak için yapabileceğiniz bir şey olmadığını söylemek doğrudur. Bu değişiklik gerçekleştiğinde, düşünceden farkındalığa geçtiğinizde, egonun aklından çok daha büyük bir zeka hayatınızı kontrol altına alır. Duygular ve hatta düşünceler bile farkındalık sayesinde kişisellikten uzaklaşır. Kişisiz doğaları tanınır. Artık içlerinde benlik kalmaz. Sadece insan duyguları, insan düşünceleridir. Bir hikâyeden ibaret olan bütün kişisel geçmişiniz, bir yığın düşünce ve duygu, ikincil derecede öneme sahip olur ve artık bilincinizin en yüksek noktasını meşgul etmez. Artık kimlik duygunuzun temelini oluşturan şey onlar değildir. Siz Varlığın ışığı, tüm düşünce ve duygulardan önce var olan farkındalık olursunuz.

## EGONUN PATOLOJİK BİÇİMLERİ

Daha önce gördüğümüz gibi, eğer kelimeyi daha geniş anlamıyla kullanırsak, ego temel doğasında patolojiktir. Birçok zihinsel rahatsızlık, normal bir kişide görülen aynı türde egosal özelliklerden oluşur ama bazı durumlarda o kadar güçlü bir hale gelir ki patolojik doğaları şimdi kişinin kendisi dışında herkes için son derece açıktır.

Örneğin, birçok normal insan, kendilerini olduklarından daha önemli, daha özel göstermek ve başkalarının gözündeki imajlarını güçlendirmek için zaman zaman yalan söyleyebilirler; kim oldukları, başarıları, yetenekleri, sahip oldukları şeyler ve egonun kendini tanımladığı daha birçok şey konusunda. Ama egonun yetersizlik duygusuyla ve "daha fazla" olma ihtiyacıyla güdülenen bazıları, yalan söylemeyi alışkanlık haline getirirler. Size kendileri ve geçmişleri hakkında söyledikleri şeylerin çoğu, tam bir hayal ürünü, egonun kendini daha büyük ve daha özel hissetmek için kurguladığı bir hikâyeden ibarettir. Büyüklük tutkuları ve şişirilmiş içsel imajları bazen başkalarını inandırabilir ama genellikle uzun sürmez. Etraflarındaki çoğu kişinin durumun tam bir kurgudan ibaret olduğunu anlamaları zor olmaz.

Adına paranoid şizofreni ya da sadece paranoya denen zihinsel hastalık, temelde egonun abartılmış halidir ve zihnin temelde yatan bir korkuyu haklı çıkarmak için uydurduğu bir hikâyeden ibarettir. Hikâye-

nin temel unsuru, belli insanların (bazen insanların çoğu ya da tüm insanlar) bana karşı komplo kuruyor, beni kontrol etmeye ya da öldürmeye çalışıyordur. Hikâyenin bazen içsel bir tutarlılığı ve mantığı vardır; dolayısıyla başkalarını da inandırabilir. Bazen organizasyonların veya ülkelerin bile temellerinde paranoid inanç sistemleri olabilir. Egonun korkuları ve başka insanlara karşı güvensizliği, algılanan hatalarına odaklanarak ve bu hataları insanların kimlikleriyle birleştirerek başkalarının "başkalığını" vurgulama çabası, bir parça ileri götürülerek insanları canavarmış gibi gösterir. Egonun başka insanlara ihtiyacı vardır ama asıl ikilemi, derinlerde onlardan korkması ve nefret etmesidir. Jean Paul Sartre'm "Cehennem başka insanlardır" sözü, aslında egonun sözüdür. Paranoaya yakalanmış bir kişi, sürekli olarak cehennemi yaşar ama içinde belli ölçülerde egosal kalıpların kendini gösterdiği herkes, cehennemi belli bir ölçüde hissederek zaten. İçinizdeki ego ne kadar güçlüyse, o kadar büyük olasılıkla hayatınızdaki sorunlar için başka insanları suçlarsınız. Sizin de başkaları için hayatı zorlaştırma olasılığınız yüksek olur. Ama elbette ki bunu kendiniz göremezsiniz. Durum daima başkalarının size bir şeyler yapması şeklindedir.

Paranoaya dediğimiz zihinsel hastalık, aynı zamanda kendini her egoda bulunan başka bir semptom olarak da ifade eder ama paranoyada daha aşırı bir biçime bürünür. Bu rahatsızlığa yakalanmış olan kişi ne kadar zulme uğradığını, insanların arkasından işler

çevirdiğini ya da tehdit edildiğini düşünürse, kendi benlik duygusunu o ölçüde evrenin merkezi olarak görür ve başka insanlar açısından kendini o denli özel ve önemli hisseder. Kurban olma duygusu, başka insanlar tarafından haksızlığa uğramış olma hissi, ona kendini çok özel hissettirir. Kendini kandırma sisteminin temelini oluşturan hikâyede, genellikle kendisini hem kurban hem de dünyayı kötü güçlerden kurtaran potansiyel kahraman olarak görür.

Kabilelerin, ulusların ve dinî organizasyonların kolektif egosu, sık sık güçlü bir paranoya unsurunu barındırır: Kötülere karşı biz. İnsanlığın çektiği acıların büyük bölümünün nedeni budur. İspanyol Engizisyonu, kâfirlerin ve "cadıların" yakılışı, uluslararası ilişkilerin sonunda Birinci ve İkinci Dünya Savaşı'na yol açması, tarih boyunca Komünizm, "Soğuk Savaş," 1950'lerde Amerika'daki McCarthy akımı, Orta Doğu'da hâlâ süren şiddetli çatışmalar; hepsi, insanlık tarihinde aşırı boyutlara ulaşmış kolektif paranoyanın ürünüdür.

Bireyler, gruplar ya da uluslar ne kadar bilinçsiz hale gelirse, egosal patolojinin fiziksel şiddete dönüşme olasılığı da o kadar artacaktır. Şiddet, egonun kendine değer katmak, kendisinin haklı ve başkalarının haksız olduğunu kanıtlamak için başvurduğu ilkel ama hâlâ çok yaygın bir yöntemdir. Bir tartışma nedir? İki ya da daha fazla sayıda insanın, birbirlerinden farklı fikirlerini ifade etmesidir. Tartışmanın parçası olan her kişi, kendini görüşlerini oluşturan

düşüncelerle tanımlamış, o düşünceler benlik duygusuna eklenen zihinsel pozisyonlar haline gelmiştir. Diğer bir deyişle, kimlik ve düşünce birleşmiştir. Bu olduğunda, ben görüşlerimi (düşüncelerimi) savunduğumda, kendimi savunuyormuş gibi hisseder ve buna göre davranırım. Farkında olmadan, hayatta kalmak için savaşıyordum gibi hisseder ve hareket ederim; dolayısıyla, duygularım bilinçaltımdaki bu inancı yansıtır. Karmakarışık olurlar. Öfkeli, üzgün, savunmacı veya saldırgan olurum. Yok olmamak için, her ne pahasına olursa olsun kazanmaya çalışırım. Bu bir illüzyondur. Ego, zihinsel pozisyonların ve zihnin kimlikle hiçbir ilgisi olmadığını bilmez, egonun kendisi gözlemlenmeyen zihindir.

Zen şöyle der: "Gerçeği arama. Sadece görüşlerine sıkı sıkıya tutunmaktan vazgeç." Bu ne demektir? Kendinizi zihinle tanımlamaktan vazgeçin demektir. Bunu yaptığınızda, zihnin ötesinde kalan gerçek kimliğiniz zaten kendiliğinden ortaya çıkacaktır.

## İŞ - EGO İLE VE EGOSUZ

Bazı insanlar, egodan tamamen özgürleştikleri anlar yaşarlar. Yaptıkları işte sıra dışı başarılar kazanmış olanlar, işlerini yaparken tamamen ya da büyük ölçüde egolarından kurtulurlar. Bunun farkında olmayabilirler ama çalışmaları bir ruhsal uygulama haline gelir. Çoğu işlerini yaparken şimdidedirler ve özel hayatla-

rında görece bilinçsiz durumlarına geri dönerler. Yani Varlık durumları, hayatlarının belli bir alanıyla sınırlanmıştır. İşlerini hiçbir şekilde gizli çıkarlar peşinde olmadan, anın kendilerinden istediği şeye içtenlikle cevap vererek yapan öğretmenler, sanatçılar, hemşireler, doktorlar, bilim adamları, sosyal görevliler, garsonlar, kuaförler, işadamları ve pazarlamacılarla tanıştım. Yaptıkları şeyle bütünleşirler, şimdi ile ve işleri ya da karşılarındaki kişiyle bir olurlar. Bu insanların etkileri, yaptıkları işin çok ötesine geçer. Kendileriyle bağlantıya giren herkeste egolarının azalmasına yol açan bir etki yaparlar. Ağır egolara sahip insanlar bile, bazen bu insanların yanında rahatlayabilir, savunmalarını indirebilir ve rol yapmayı bırakabilirler. Egoları olmadan çalışan insanların yaptıkları işte başarılı olmaları hiç de şaşırtıcı değildir. Yaptığı şeyle bir olan herkes, yeni bir dünya yaratmaktadır.

Yaptıkları şeyde teknik açıdan iyi olabilen ama egoları yüzünden sürekli çalışmaları sabote edilen insanlarla da karşılaştım. Bu insanların dikkatleri sadece kısmen yaptıkları işe odaklanır; diğer parçası kendileri üzerine odaklanmıştır. Egoları takdir bekler ve bunu yeterince alamadığında, enerjisini kırgınlığa harcar ve asla yeterince alamaz. "Başka biri benden daha fazla takdir ediliyor olabilir mi?" Ya da temel odakları kazanç veya güçtür ve çalışmaları bu amaca hizmet etmekten öteye gidemez. Yapılan bir iş bir amaca hizmet etmekten öteye geçemediğinde, yüksek kaliteye sahip olamaz. Böyle insanların çalışmalarında sorunlar, engeller ya

da zorluklar baş gösterdiğinde, işler bekledikleri gibi gitmediğinde, başka insanlar ya da şartlar işbirlikçi olmadığında, hemen yeni durumla bir hale gelmek ve anm gereklerine cevap vermek yerine, duruma karşı tepki verirler ve kendilerini ondan ayırırlar. Kendini kişisel olarak saldırıya uğramış hissedenden bir "ben" vardır ve bol miktarda enerji yararsız itirazlara ya da öfkeye harcanır; oysa aynı enerji, ego tarafından harcanmasa, durumu düzeltmek için kullanılabilir. Dahası, bu "anti" enerji yeni engeller, yeni sorunlar yaratır. Gerçek şu ki birçok kişi kendinin en büyük düşmanıdır.

İnsanlar başkalarından yardımı ya da bilgiyi esirgediklerinde veya daha başarılı olamamaları diye sabote etmeye çalıştıklarında, farkında olmadan aslında kendi işlerini sabote ederler. İşbirliği, gizli bir çıkarı olmadığı sürece egoya yabancı bir kavramdır. Ego, siz başkalarına bir şeyler verdikçe, işlerin daha düzgün akacağını ve her şeyin size daha kolay geleceğini bilmez. Başkalarına az yardım ettiğinizde ya da hiç yardım etmediğinizde, yollarına engeller koyduğunuzda, evren de - insan ve şartlar halinde - size az yardım eder ya da hiç yardım etmez, çünkü kendinizi bütünden uzaklaştırmış olursunuz. Egonun bilinçsiz "yetmez" duygusu, başka birinin başarısına o başarı kendisinden alınmış gibi yaklaşmasına neden olur. Başka birinin başarısı karşısında duyduğunuz kırgınlığın kendi başarı şansınızı perdelediğini bilmez. Başarıyı kendinize çekebilmek için, gördüğünüz her yerde onu kutlamanız ve onurlandırmanız gerekir.

**HASTALIKTA EGO**

Bir hastalık egoyu güçlendirebilir ya da zayıflatabilir. Eğer şikayet ediyorsanız, kendinize acıyorsanız ya da hasta olduğunuz için öfkeleniyorsanız, egonuz güçlenir. Hastalığı kavramsal kimliğinizin bir parçası haline getirdiğiniz zaman da güçlenir: "Ben böyle böyle bir hastalığın pençesindeyim." Güzel, o zaman kim olduğunuzu anlarız. Diğer yandan, normal hayatlarında büyük egolara sahip olan bazıları, hastalandıklarında insanlara karşı aniden nazik, kibar ve çok daha yumuşak davranmaya başlarlar. Normal hayatta sahip olamayacakları görüşler geliştirebilirler. İçsel bilgilerine ulaşabilir, bilgece sözler söyleyebilirler. Ama iyileştiklerinde enerji geri döner ve ego-yu da beraberinde geri getirir.

Hasta olduğunuzda, enerji seviyeniz oldukça düşüktür ve organizmanın zekası kontrolü ele alarak geri kalan enerjiyi vücudu iyileştirmek için kullanabilir; dolayısıyla, zihin için yeterince enerji kalmaz ve bu da egosal düşüncelerin ve duyguların yeterli gücü bulamayacağı anlamına gelir. Ego, ciddi miktarda enerji harcar. Ama bazı durumlarda, ego geri kalan azıcık enerjiyi kendi amaçları için kullanır. Sizin de tahmin edeceğiniz gibi, hastalandıklarında egoları güçlenen insanların iyileşmesi daha uzun sürer. Bazılarında ise hastalık kronik hale gelir ve kendi sah-te benlik duygularının bir parçası olur.

**KOLEKTİF EGO**

Kendinizle yaşamak ne kadar zor! Egonun kişisel benlik tatminsizliklerinden kaçmak için kullandığı yollardan biri, benlik duygusunu kendini bir grupla tanımlayarak güçlendirmeye çalışmaktır; bir ulus, bir politik parti, şirket, kurum, mezhep, kulüp, çete, futbol takımı gibi.

Bazen kişi hiçbir ödül, karşılık ya da takdir beklemeden hayatını daha büyük bir kolektif amaca hizmet etmeye adanmış olduğunda, kişisel egosu tamamen dağılır. Kişisel benlik duygusunun yükünden kurtulmak ne kadar da rahatlatıcıdır. Grubun üyeleri, ne kadar sıkı çalışsalar da, ne kadar fedakarlıklar yapsalar da, kendilerini mutlu ve tatmin olmuş hissederler. Egonun ötesine geçmiş gibi görünürler. Asıl soru şudur: Gerçekten özgür kalmışlar mıdır, yoksa ego sadece kişisel olmaktan çıkıp kolektif hale mi gelmiştir?

Kolektifego, kişisel egoyla hemen hemen aynı özellikleri gösterir; çatışma ve düşman ihtiyacı, daha fazlasını istemek, başkalarına karşı kendini haklı çıkarma takıntısı gibi. Er ya da geç, kolektifego diğer kolektif egolarla çatışmaya girecektir, çünkü farkında olmadan çatışma aramaktadır ve sınırlarını, dolayısıyla da kimliğini belirlemek için zıtlıklara ihtiyacı vardır. O zaman grup üyeleri, ego temelli bir hareketin etkisiyle ister istemez acı çekeceklerdir. O anda uyanarak kolektif yapılarının güçlü bir delilik unsuru içerdiğini anlayabilirler.



Aniden uyanıp kendinizi birlikte tanımladığınız ve uğrunda çalıştığınız kolektif bilincin aslında deli olduğunu anlamak başlangıçta acı verici olabilir. Bazı insanlar bu noktada daha sinik ya da daha öfkeli hale gelerek tüm değerleri inkar edebilirler. Bu, ilk inanç sistemi bir hayal olarak algılandığı ve dolayısıyla çöktüğü zaman, hemen başka bir inanç sistemini benimsediklerini gösterir. Egolarının ölümüyle yüzleşememiş, kaçarak başka birine yönelmişlerdir.

Kolektif ego, genellikle o egoyu oluşturan bireylerden daha bilinçsizdir. Örneğin, kalabalıklar (geçici kolektif egosal kimliklere sahiptirler) o kalabalığın dışındayken bireylerin yapmayacağı şeyler yapabilirler. Birçok ülke, sık sık bireysel boyutta ancak psikopatlık olarak algılanabilecek davranışlara başvurmaktadır.

Yeni bilinç ortaya çıkarken, bazı insanlar aydınlanmış bilinçlerini yansıtan gruplar oluşturma ihtiyacı duyacaklardır. Bu gruplar kolektif egolar olmayacaktır. Bu grupları oluşturan kişilerin kendi kimliklerini o gruplarla tanımlamaya ihtiyaçları yoktur. Kimliklerini tanımlamak için artık biçim peşinde değillerdir. O grupları oluşturan kişiler egolarından tamamen kurtulamamış olsalar bile, kendilerindeki veya başkalarındaki egoyu hemen tanıyabilecek kadar farkındalıkları olacaktır. Ama ego sürekli araya girmek ve kontrolü ele almak isteyeceği için, kişinin sürekli olarak uyanık kalması gerekir. İnsan egosunun farkındalık ışığına çıkarılarak çözülmesi; aydınlanma grupları, yardım organizasyonları, okullar ya da insanların bir-

likte yaşadığı toplumlar olsun, bu grupların öncelikli amaçlarından biri bu olacaktır. Aydınlanmış kolektif bilinçler, yeni bilincin yükselmesinde önemli bir fonksiyonu yerine getirecektir. Egosal kolektifler sizi bilinçsizliğe ve acı çekmeye sürüklerken, aydınlanmış kolektif gezegen çapında değişimi hızlandıracak bir bilinç anaforu oluşturabilir.

### ÖLÜMSÜZLÜĞÜN İNKAR EDİLEMEZ KANITI

Ego, insan psikolojisinde kimliğin kendini ikiye ayırdığı noktadaki çatlaktan içeri girer ve bu ayrımı "ben" ve "kendim" şeklinde isimlendirebiliriz. Dolayısıyla, kelimeleri kişilik bölünmesi şeklindeki yaygın anlamıyla kullanırsak, her ego aslında şizofrendir. Kendinize ait bir zihinsel imajla yaşarsınız ve bu kavramsal benlikle bir ilişki içine girersiniz. Hayatın kendisi kavramsallaşır ve "hayatım"dan söz ettiğinizde konuştuğunuz kişilerin "hayatlarından ayrılır. "Hayatım" diye düşündüğünüz ya da konuştuğunuz ve buna inandığınız her seferinde, aldatıcı bir aleme sürüklenirsiniz. Eğer "hayatım" diye bir şey varsa, hayat ve benim de ayrı şeyler olmamız gerekir ki bu aynı zamanda hayatımı kaybedebileceğim anlamına da gelir. Ölüm gerçek bir tehdit olarak görünmeye başlar. Kelimeler ve kavramlar, hayatı kendi içlerinde gerçeklikleri olmayan ayrı parçalara böler. "Hayatım" kavramının ayrılık duygusunun kökeni, yani egonun kaynağı olduğunu bile söyleyebiliriz. Eğer

ben ve hayat ayırırsak, ben hayattan başka bir şeysem, o zaman her şeyden ayrımıdır. Ama onlardan nasıl ayrılabilirim ki? "Ben" nasıl hayattan, Varlık'tan ayrılabilir ki? Bu tamamen imkansızdır. Dolayısıyla, "hayatım" diye bir şey yoktur ve ben de bir hayata sahip olamam. Ben hayatın kendisiyim. Ben ve hayat tekiz. Bunun aksi olamaz. O halde hayatımı nasıl kaybedebilirim? Zaten sahip olmadığım bir şeyi nasıl kaybedebilirim? Ben olan bir şeyi nasıl kaybedebilirim? Bu imkansızdır.

## ***5. Bolum***

### **ACI - BEDEN**

Çoğu insanın düşünce sistemi büyük ölçüde istek dışı, otomatik ve tekrarlayıcı bir şekilde çalışır. Bu, bir tür zihinsel parazitten daha fazlası değildir ve gerçek bir amaca hizmet etmez. En kısa tabiriyle, aslında düşünmezsiniz: Düşünce kendiliğinden oluşur. "Düşünüyorum" ifadesi, bir kasıt bildirir. Konu hakkında söz hakkınız olduğu, kendi adınıza bir seçim yapabileceğiniz anlamına gelir. Oysa çoğu insan için durum böyle değildir. "Yediklerimi sindiriyorum," "damarlarımda kan dolaşımını sağlıyorum" gibi sözler ne kadar yanlışsa, "düşünüyorum" demek de o kadar yanlıştır. Sindirim kendiliğinden olur; kan dolaşımı kendiliğinden olur; düşünmek kendiliğinden olur.

Kafanızdaki sesin kendine ait bir canı vardır. Çoğu kişi o sesin merhametine kalmış durumdadır; düşünce-

nin, diğ er bir deyişle zihn in tutsağı konumundadırlar. Ve zihin geçmişteki olaylarla şartlandığından, geçmişi tekrar tekrar canlandırmaya zorlanırsınız. Doğulular buna "karma" derler. O sesle tanımlandığınızda, elbette ki bunun farkında olmazsınız. Bilseydiniz zaten onun esiri olmazdınız,       size sahip olan kimliğı kendiniz sandığınızda, yani o haline geldiğinizde gerçekten size sahip olmasına izin verirsiniz.

Binlerce yıldır, insanlık giderek daha çok zihn in esiri oldu ve kendisine hakim olan kimliğin "benlik" olmadığını anlayamadı. Kendini sürekli zihniyle tanımladığından, sahte bir benlik duygusu - ego - ortaya  ıktı. Egonun yoğunluğu, kendinizi ne derecede zihninizle ve d ş  ncelerinizle tanımladığınıza bağıdır. D ş  nmek, bilincin ya da gerçek kimliğinizin toplamının minicik bir parçasından başka bir şey değıldir.

Zihinle tanımlama derecesi, kişiden kişiye değışir. Bazı insanlar kendilerini zihinlerinden arındırdıklarında kısa bir süre için bile olsa gerçek  zg rl ğ  n tadını çıkarırlar ve o kısa süre içinde hissettikleri huzur, mutluluk ve canlılık, hayatı yaşamaya değıer hale getirir. Yaratıcılık, sevgi ve şefkatin g   lendiğı zamanlar da vardır. Ama diğ erleri, sürekli egolarına tutsak olarak yaşarlar. Kendilerine, başkalarına ve etraflarını saran dünyaya karşı yabancılaşırlar. Onlara baktığınızda, yüzlerindeki gerginliğı,  atık kaşlarını veya gözlerindeki dalgın bakışları fark edebilirsiniz. Dikkatlerinin büyük bölümü d ş  ncelerine yönelmiş durumdadır ve bu yüzden sizi gerçekten göremezler ve sizi asla gerçekten

dinleyemezler. Dikkatleri sadece zihinlerindeki d ş  nce biçimleri olarak var olan geçmişe veya geleceğı odaklanmıştır. Ya da size oynadıkları role uygun şekilde davranırlar ve yine kendileri olamazlar.  oğ  insan, gerçek kimliklerine yabancılaşmıştır ve bazıları öylesine yabancılaşmıştır ki başkalarıyla paylaşımları herkese "sahte" g r  n r; tabii onlar kadar kendilerine yabancılaşarak "sahte" davranmayı benimsemiş olanlar hariç.

Yabancılaşma, herhangi bir ortamda, herhangi bir durumda, herhangi biriyle birlikteyken veya hatta kendi başımsızken bile sürekli huzursuz olmak demektir. Sürekli olarak "eve" dönmeye çalışırsınız ama kendini asla evinizde hissedemezsiniz. Yirminci yüzyılın en büyük yazarlarından bazıları - Franz Kafka, Albert Camus, T. S. Eliot, James Joyce gibi - yabancılaşmanın insan varlığının evrensel ikilemi olduğunu fark etmiş, muhtemelen kendi içlerinde de bunu derinden hissetmiş ve çalışmalarında muhteşem bir şekilde ifade edebilmişlerdir. Her ne kadar bir çözüm sunamamış olsalar da, bize insanlığın bu sorunuyla ilgili derin bir bakış açısı sunmuşlardır. Kişinin kendi sorununu açıkça tanımlayabilmesi, onu aşmak için atabileceğı ilk adımdır.

## DUYGUNUN DOĞUşU

D ş  nce hareketine ek olarak - ama ondan tamamen ayrı değıl - egonun bir boyutu daha vardır: Duygu. Bu, bütün d ş  ncelerin ve duyguların egodan kaynaklandı-

## ECKHART TOLLE

ğı anlamına gelmez. Sadece kendinizi onlarla tanımladığınızda ve sizi tamamen kontrol altına aldıklarında, yani "ben" haline geldikleri zaman egoya dönüşürler.

Tüm fiziksel organizmalar gibi, vücudunuzun da kendine ait bir zekası vardır. Bu zeka, zihninizin söylediği şeylere ya da diğer bir deyişle düşüncelerinize tepki verir. Yani duygu, aslında vücudunuzun zihninize verdiği tepkidir. Vücudun zekası elbette ki evrensel zekanın ayrılmaz bir parçası, onun sayısız ifadelerinden biridir. Atomlara ve moleküllere geçici bir kohezyon sağlayarak, onları bütün bir fiziksel organizma haline getirir. Vücudun bütün organlarının çalışmasının, oksijen ve yiyeceklerin enerjiye dönüşmesinin, kalp atışlarının ve kan dolaşımının, vücudu istilacılardan koruyan bağışıklık sisteminin, sinir uçlarından giren duyu-sal verilerin beyne gönderilerek orada tercüme edilmesinin ve etrafınızı saran harici gerçekliğin içsel resmi haline dönüşmesinin ardında yatan organizasyon prensibi budur. Bütün bunlar, aynı anda gerçekleşen diğer binlerce fonksiyonla birlikte, bu zeka tarafından mükemmel bir şekilde koordine edilir. Vücudunuzu siz yönetmezsiniz; o zeka yönetir. Aynı zamanda, organizmanın çevreye verdiği tepkilerden de o sorumludur.

Bu, tüm canlı türleri için geçerlidir. Bitkinin fiziksel biçimini almasını ve çiçek açmasını, çiçeğin her sabah yapraklarını güneşe çevirmesini ve geceleri kapamasını sağlayan zeka aynıdır. Adına Dünya gezegeni denen kompleks canlıyı Gaia olarak ifade eden zeka da aynıdır.

## VAR OLMANIN GÜCÜ

Bu zeka, bir canlının herhangi bir tehdit karşısında güdüsel olarak tepki vermesini sağlar. Hayvanlarda da insanlarınkine benzer duygular oluşmasına neden olur; öfke, korku, zevk gibi. Bu güdüsel tepkiler, duygunun ilkel biçimleri olarak düşünülebilir. Belli durumlarda, insanlar da hayvanlarınkine benzer güdüsel tepkiler verirler. Bir tehlike karşısında, canlının hayatı tehdit edildiğinde, kalp daha hızlı atmaya başlar, kaslar gerilir, solunum hızlanır; bu, kaçmaya ya da savaşılmaya hazırlıktır. Yarattığı duygu korkudur. Köşeye sıkıştırıldığında, ani bir enerji yoğunluğu, vücuda daha önce sahip olmadığı bir güç kazandırır. Yarattığı duygu öfkedir. Bu güdüsel tepkiler, duygulara yakın gibi görünür ama kelimenin gerçek anlamıyla duygu değildirler. Güdüsel bir tepkiyle bir duygu arasındaki temel fark şudur: Güdüsel bir tepki, vücudun herhangi bir harici durum karşısında gösterdiği doğrudan tepkidir. Diğer yandan bir duygu, vücudun bir düşünceye gösterdiği tepkidir.

Dolaylı olarak, bir duygu aynı zamanda gerçek bir durum ya da olaya verilen bir tepki de olabilir ama aslında bu tepki, olayın ya da durumun zihinsel yorumuna karşı verilir. Yani diğer bir deyişle, zihnin herhangi bir durum ya da olayla ilgili olarak iyi ve kötü, hoş ve sevimsiz, ben ve benim kavramlarıyla oluşturduğu bir düşünceye verilen tepkidir bu. Örneğin, birinin arabasının çalındığını duyduğunuzda, muhtemelen herhangi bir duygu hissetmezsiniz ama sizin arabanız çalındığında, muhtemelen çok öfkelenirsiniz. "Benim" zihinsel kavramının bu kadar güçlü duygular yaratabilmesi inanılmazdır.

## ECKHART TOLLE

Vücut çok zeki olmasına rağmen, gerçek bir durumla bir düşünce arasındaki farkı söyleyemez. Her düşünceye gerçekliğin bir parçasıymış gibi tepki verir, çünkü sadece bir düşünce olduğunun farkında değildir. Vücuda göre endişe ya da korku verici bir düşünce, "Tehlikeyim" mesajıdır ve dolayısıyla, gece sıcak ve rahat yatağınıza yatıyor olsanız bile, vücudunuz bu mesaja uygun olarak tepki verir. Kalp daha hızlı atar, kaslar gerilir ve solunum hızlanır. Bir enerji yoğunluğu olur ama tehlike sadece zihinsel bir kurgudan ibaret olduğundan, enerji boşalacak bir yer bulamaz. Sonuç olarak, enerjinin bir kısmı zihne geri döner ve vücudun uyumunu bozar.

## DUYGULAR VE EGO

Ego sadece gözlenmeyen zihin, kafanızın içinde sizmiş gibi konuşan ses değil, aynı zamanda da vücudunuzun o sesin söylediklerine karşı verdiği tepkiler sonucunda oluşan gözlemlenemeyen duygulardır.

Çoğu zaman ego sesin ne tür düşüncelerle uğraştığını ve düşünce sürecinde yarattığı yapısal bozuklukları gördük. Bu bozuk düşünceler karşısında vücudun verdiği tepki, olumsuz duygulardır.

Zihindeki ses, vücudun inanıp ona göre tepki vereceği bir hikâye anlatır. Bu tepkiler, duygulardır. Buna karşılık duygular, enerjiyi ilk başta duyguların oluşmasına neden olan düşüncelere geri gönderir. İncelenme-

## VAR OLMANIN GÜCÜ

yen, kontrol edilmeyen düşünceler ve duygular arasındaki kötücül döngü budur ve duygusal düşüncelere, duygusal hikâye kurgulamalarına yol açar.

Egonun duygusal içeriği kişiden kişiye değişir. Bazı egolarda, duygular diğerlerine oranla daha güçlüdür. Vücutta duygusal tepkilere yol açan düşünceler, bazen zihnin onları tanımlamaya fırsat bulamayacağı kadar hızlı gerçekleşebilir; dolayısıyla, vücut zaten bir duyguyla tepki vermiştir ve duygu da bir tepkiye dönüşmüştür. Bu tür düşünceler, genellikle söze dökülmeyen ve bilinçaltında kalan varsayımlardır. Kişinin geçmiş şartlanmalarından, genellikle de çocukluğundan kaynaklanırlar. "İnsanlara güvenilmez" varsayımı, kişinin ilişkilerle ilgili takıntılı varsayımlarına bir örnek verilebilir; belki de böyle bir varsayımı benimsemesi için çocukluğunda yeterince destekleyici olmayan veya güven vermeyen ebeveynleri ya da kardeşleri olmuş olabilir. İşte bu tür bilinçaltı varsayımlarına başka örnekler: "Kimse bana saygı duymuyor. Kimse beni takdir etmiyor. Hayatta kalmak için savaşmak gerekir. Asla yeterince param olmaz. Yaşam seni hep hayal kırıklığına uğrattır. Bolluğu hak etmiyorum. Sevgiyi hak etmiyorum." Bilinçaltı varsayımları, vücutta belli duygular yaratır ve bu duygular da zihinsel faaliyetlere ya da ani tepkilere yol açar. Bu şekilde, kişisel gerçekliğinizi yaratırlar.

Egonun sesi sürekli olarak vücudun normal durumunu bozar. Neredeyse herkesin vücudu büyük bir gerilim altındadır; sadece bazı harici etkenler tarafından

tehdit edildiği için değil, aynı zamanda da zihin tarafından tehdit edildiği için. Vücuda bağlı bir ego vardır ve egoyu oluşturan bozuk düşünce kalıplarına tepki vermemek elinde değildir. Dolayısıyla, sürekli ve takıntılı düşüncelerle birlikte bir olumsuz duygu akışı gelir.

Peki olumsuz duygu nedir? Vücut için zehirli olan, vücudun dengesini ve uyumunu bozan duygudur. Korku, endişe, öfke, kin, üzüntü, nefret, kıskançlık, gıpta; bütün bu duygular, vücuttaki enerji akışını bozar ve kalbi, bağışıklık sistemini, sindirim sistemini, hormon üretimini ve vücuttaki diğer birçok şeyi etkiler. Henüz egonun nasıl çalıştığı hakkında çok az bilgiye sahip olmasına rağmen, tıp bilimi bile olumsuz duygusal durumla fiziksel hastalıklar arasında bir bağlantı olduğunu görmeye başlamıştır. Vücudu etkileyen bir duygu, aynı zamanda bağlantıda olduğunuz ya da etrafınızda bulunan insanları da etkiler ve bir zincirleme reaksiyon başlatarak görmediğiniz, tanımadığınız insanlara kadar uzanır. Bütün olumsuz duygular için genel bir terim vardır: Mutsuzluk.

Peki aynı şekilde, olumlu duyguların da vücut üzerinde olumlu bir etkisi var mıdır? Bağışıklık sistemini güçlendirir, vücudu gençleştirip iyileştirirler mi? Gerçekten de bunu yaparlar ama egodan kaynaklanan olumlu duygularla kişinin kendi varlığıyla doğal bağlantısından kaynaklanan daha derin duyguları ayırmayı öğrenmemiz gerekir.

Ego tarafından üretilen olumlu duygular, çabucak dönüşebilecekleri zıt duyguları da kendi içlerinde ba-

rındırırlar. İşte size birkaç örnek: Egonun adına aşk ya da sevgi dediği duygu, aslında sahiplenmek ve bağımlı hale gelmekle ilgilidir ve bir saniye içinde nefrete dönüşebilir. Önemli bir olayın beklentisi, yani egonun geleceğe aşırı değeryüklemesi, olay bittiğinde ya da egonun beklentilerini karşılamadığında, kolayca hayal kırıklığına dönüşebilir. Övgüler ve takdirler bir gün sizi canlı ve mutlu hissettirirken, ertesi gün eleştirildiğinizde ya da dikkat alınmadığınızda, kendinizi dışlanmış ve mutsuz hissedebilirsiniz. Çılgın bir partinin zevki, ertesi sabah yerini baş ağrısına ve kasvete bırakır. Kötü olmandan iyi, çirkin olmadan güzel yoktur.

Egodan kaynaklanan duygular, zihnin sürekli değişebilen ve istikrarsız olan harici etkenlerle kendini tanımlamasına dayalıdır. Diğer yandan, daha derin duygular gerçekte duygu değil, Varlık durumlarıdır. Duygular, zıtlıklar alemi içinde var olur. Varlık durumları ise belirsiz gibi görünse de, zıtlıkları yoktur. Gerçek doğanızın parçaları olan sevgi, mutluluk ve barış gibi, onlar da içinizden yükselirler.

## İNSAN ZİHNİNE SAHİP BİR ÖRDEK

*Şimdi'nin Gücü* adlı kitabımda, iki ördek kavga ettiğinde - ki hiç uzun sürmez - bir süre sonra ayrıldıklarını ve farklı yönlerde doğru uçtuklarını belirtmiştim. Sonra her iki ördek de kanatlarını birkaç kez güçlü bir şekilde çırpırlar ve böylece kavga sırasında topladıkları aşı-

rı enerjiyi atarlar. Kanatlarım çırpıttıktan sonra, hiçbir şey olmamış gibi huzurlu bir şekilde süzülürler.

Eğer ördekler insan zihnine sahip olsalardı, kavgayı düşüncelerinde canlı tutar, hikâyeler kurarlardı. Bir ördeğin hikâyesi muhtemelen şöyle olurdu: "Az önce yaptığım şeye inanamıyorum. On santim yanıma yaklaştı. Sanki gölün sahibi oymuş gibi davranıyor. Özel alanıma hiç saygısı yok. Ona bir daha asla güvenmeyeceğim. Bir daha sefere beni kızdırmak için başka bir şey yapacak. Şimdiden komplo planlamaya başladığından eminim. Ama buna daha fazla izin vermeyeceğim. Bir daha sefere ona unutamayacağı bir ders vereceğim." Böylelikle, zihin bir sürü hikâyeler kurup durur ve aradan günler, aylar ve hatta yıllar geçmesine rağmen, öfke ilk günkü gibi devam eder. Vücuda gelince; düşüncelerde kavga hâlâ devam ettiği ve vücut da gerçekte düşünceler arasındaki farkı bilemediği için, bütün düşüncelerin yarattığı bütün duygulara karşılık enerji üreterek tepki verir ve bu da daha fazla düşünceye yol açar. Bu, egonun duygusal düşünce süreci haline gelir. Bir insan zihni olsaydı, ördeğin hayatının ne kadar karmaşık bir hal alabileceğini görüyor musunuz? Ama ne yazık ki çoğu insan sürekli bu şekilde yaşıyor. Hiçbir durum ya da olay gerçekten bitmiyor. Zihin ve zihin ürünü "ben ve hikâyem" sürekli devam ediyor.

Bizler, yolunu kaybetmiş bir canlı türüüz. Her doğal şeyin, her çiçeğin ya da ağacın ve her hayvanın, bize öğretecek önemli dersleri var. Tek yapmamız gereken, durup bakmak ve dinlemek. Ördeğin bize verdiği

ders şudur: Kanatlarını çırp - yani "hikâyeyi bırak" - ve tek güç yerine geri dön: Şimdiye!

## GEÇMİŞİ BERABERİNDE TAŞIMAK

insan zihninin geçmişi bırakmak konusundaki beceriksizliği ya da isteksizliği, Tanzan ve Ekido adında, şiddetli yağmurlardan sonra oldukça çamurlu bir hale gelmiş olan toprak kır yolunda yürüyen iki Zen rahibinin hikâyesinde güzel bir şekilde örneklenmektedir. Bir köyün yakınından geçerlerken, yolun karşı tarafına geçmeye çalışan genç bir kadın görürler. Çamur çok derin olduğu için, kadın üzerindeki ipek kimonoyu berbat etmeden karşı tarafa geçemeyecektir. Tanzan hiç tereddüt etmeden kadını kucağına alıp yolun karşı tarafına geçirir.

Sonrasında rahipler sessizce yollarına devam ederler. Beş saat sonra, yaşadıkları tapınağa yaklaşırlarken, Ekido daha fazla kendini tutamayarak Tanzan'a döner. "Neden kızı yolun karşı tarafına geçirdin?" diye sorar. "Biz rahiplerin bu tür şeyler yapmaması gerekir."

"Ben kızı saatler önce bırakmıştım," der Tanzan. "Sen hâlâ taşıyor musun?"

Şimdi birinin sürekli Ekido gibi hoşuna gitmeyen olay veya durumları zihninde taşıyarak ve düşünce üstüne düşünce biriktirerek yaşadığını düşünürseniz, gezegendeki insanların çoğunun nasıl yaşadığıyla ilgili bir fikir edinmiş olursunuz. Zihinlerinde taşıdıkları yükün ağırlığına bakar mısınız?

## ECKHART TOLLE

Geçmiş, anılar olarak içinizde yaşar ama anıların kendileri sorun değildir. Aslını söylemek gerekirse, geçmişten ve geçmiş hatalarımızdan ancak anılarımızı hatırlayarak ders alabiliriz. Ancak anılar, yani geçmişle ilgili düşünceler sizi tamamen ele geçirdikleri ve benlik duygunuzun bir parçası haline geldikleri zaman bir sorun, bir yük oluştururlar. Bu olduğunda, geçmişle şartlanmış olan kişiliğiniz, hapishanenez haline gelir. Anılarınızda bir benlik duygusu vardır ve hikâyeniz kendinizi algılama biçiminiz haline gelir. Bu "küçük ben" aslında zamana ve biçime bağlı olmayan varlığınız olarak gerçek kimliğinizi gölgeler.

Geçmişinizde sadece zihinsel değil, aynı zamanda duygusal anılar da vardır; eski duygular, sürekli olarak yeniden yaşanır. Hoşnutsuzluğunu beş saat boyunca düşünceleriyle besleyerek taşıyan rahip gibi, çoğu insan büyük miktarda fazladan bagaj taşırlar. Kendilerini kırılganlıklar, pişmanlıklar, düşmanlıklar ve suçluluk duygusuyla sınırlarlar. Duygusal düşünce sistemleri, benliklerinin bir parçası haline gelir ve böylece, kimliklerini güçlendirmek için eski duygulara tutunmayı öğrenirler.

İnsan eski duyguları sürdürme eğiliminde olduğundan, neredeyse herkes, eski duygusal açılarıyla kendi etrafında bir enerji alanı örer ki ben buna "acı beden" diyorum.

Öte yandan, zaten sahip olduğumuz acı bedeni daha da büyötmekten vazgeçebiliriz. Kanatlarımızı çırparak - mecazi anlamda elbette - ve zihinsel olarak geçmişte

## VAR OLMANIN GÜCÜ

yaşamaktan vazgeçerek, eski duygulan biriktirmekten ve beraberimizde sürökmekten kendimizi kurtarabiliriz. Olayları veya durumları zihninizde canlı tutmama-yı, zihinsel film yönetmenliğini sürdürmek yerine dikkatimizi şu ana çevirmeyi öğrenebiliriz. O zaman düşüncelerimiz ve duygularımız yferine, Varlığımız kimliğimiz haline gelir.

Geçmişte, sizi şimdide yaşamaktan alıkoyabilecek hiçbir şey olmadı; eğer geçmişin sizi şimdide yaşamaktan alıkoyacak gücü yoksa, başka ne gücü olabilir ki?

## BİREYSEL VE KOLEKTİF

Şu anda tam olarak yüzleşilmeyen ve içeriği görünmeyen herhangi bir olumsuz duygu, tamamen çözölemez. Arkasında mutlaka bir acı kalıntısı bırakır.

Özellikle çocuklar, güçlü olumsuz duyguları fazlasıyla ezici buldukları için, onları hissetmemeye çalışmak eğilimindedirler. Yanlarında bu duyguyla doğru-dan yüzleşmelerini sağlayacak sevgi dolu ve şefkatli bir bilinçli yetişkin olmadığından, çocuğun o duyguyu hissetmemeye çalışmaktan başka yapabileceği bir şey gerçekten de yok gibidir. Ne yazık ki bu erken uyanan savunma mekanizması, genellikle yetişkinlik döneminde de varlığını sürdürür. Duygu hâlâ bireyin içinde tanımlanmadan ve doğal şekilde kendini ifade ederek yaşamaya devam eder; örneğin endişe, öfke, şiddet patlamaları ya da fiziksel bir rahatsızlık şeklinde. Ba-



zı durumlarda, tüm yakın ilişkileri etkileyip sabote edebilir. Çoğu psikoterapist, başlangıçta son derece mutlu bir çocukluk geçirdiğini iddia eden ve daha sonraları bunun tam tersi olduğu ortaya çıkan hastalarla sık sık karşılaşır. Gerçek şu ki hiç kimsenin duygusal acı duymadan çocukluk yıllarını geride bırakması mümkün değildir. Ebeveynlerinizin ikisi de aydınlanmış insanlar olsaydı bile, kendinizi yine de büyük ölçüde bilinçsiz bir dünyada bulurdunuz.

Tamamen yüzleşilmemiş, tanımlanmamış, kabullenilmemiş ve serbest bırakılmamış güçlü olumsuz duygular tarafından geride bırakılan tüm acı kalıntıları, zaman içinde bir araya gelerek fiziksel bedeninizin hücrelerinde yaşayan bir enerji alanı oluştururlar. Bu enerji alanı sadece çocukluğunuza ait acılardan değil, ergenlik ve yetişkinlik yıllarınızda yaşadığınız olaylarla biriken acı duygularından da oluşur; ve çoğu egonun sesi tarafından yaratılır. Sahte bir benlik duygusu hayatınızın temeli olduğunda, duygusal acı kaçınılmaz refakatçiniz olacaktır.

Neredeyse her insanın içinde yaşayan bu eski ama hâlâ çok canlı duygulardan oluşan enerji alanı, acı beden olarak tanımlanabilir.

Acı beden, doğasında kesinlikle bireysel değildir. İnsanlık tarihi boyunca sayısız insan tarafından hissedilmiş acılar da bunun bir parçasıdır; ardı arkası kesilmeyen kabile savaşları, kölecilik, yağınacılık, tecavüz, işkence ve akla gelebilecek her türlü şiddet eylemleri, bu duyguların nedeni olabilir. Bu acı, insanlı-

ğın ortak bilinçaltında yaşamaya devam etmektedir ve akşamları haberleri seyrettiğinizde veya insanların hayatlarındaki dramlara baktığınızda, hâlâ yenileri eklenmektedir. Kolektif acı beden, muhtemelen her insanın DNA'sma işlenmiş durumdadır ama henüz onu görme yolunu bulamadık.

Bu dünyada yeni doğan her bebek, daha şimdiden bir duygusal acı bedene sahiptir. Bazılarında bu diğerlerine oranla daha yoğun ve daha güçlüdür. Bazı bebekler çoğunlukla mutludur. Diğerleri ise inanılmaz ve açıklanamaz bir mutsuzluk içindedir. Bazı bebeklerin yeterince sevgi ve ilgi görmedikleri için ağladıkları doğrudur ama bazıları, hiçbir açıklanabilir neden olmadan ağlarlar ve sanki etraflarındaki herkesi kendileri gibi mutsuz etmeye çalışırlar; ne yazık ki genellikle de bunu başarırlar. Bu dünyaya geldikleri andan itibaren, insanlığın acısını ağır bir şekilde paylaşırlar. Yine bazı bebekler, anne ve babalarının olumsuz duygularını algıladıkları ve bu onlara acı verdiği için sürekli ağlayabilirler; aynı zamanda, acı bedenleri anne ve babalarının acı bedenlerinden beslenmeye devam eder. Durum her ne olursa olsun, bebeğin fiziksel bedeni büyüdükçe, acı bedeni de büyür.

Burada dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta vardır: Acı bedeni hafif olan bir bebeğin, yoğun bir acı bedene sahip bir başkasına oranla yetişkinliğe ulaştığında ruhsal açıdan "daha ileri seviyede" olacağı düşünülmemelidir. Hatta, genellikle bunun tersi doğrudur. Ağır acı bedenlere sahip insanlar, genellikle hafif acı

bedenlere sahip insanlara oranla ruhsal açıdan daha çabuk uyanırlar. Bazıları kendi ağır acı bedenlerine kapalı kalsalar da, birçokları artık mutsuzluklarıyla yaşamayı sürdüremeyecekleri bir noktaya ulaşırlar ve dolaşısıyla uyanma dürtüleri güçlenir.

Yüzü acıyla burulmuş, vücudu sayısız yaradan akan kanla dolmuş İsa'nın acı çeken vücudu, neden insanlığın kolektif bilincinde böylesine önemli bir yer kazanmıştır? Özellikle Orta Çağ'da, milyonlarca insan bunu kendi içsel gerçekliklerinin bir dışa yansıması olarak algılamasalar, kendi içlerinde bir şeylerin kıpırdandığını hissetmeselerdi, bu sembole böylesine derinden bağlanmazlardı. Henüz kendi içlerinde doğrudan anlayacak kadar bilinçli değillerdi ama farkına varmaya başlıyorlardı. İsa, acıyı ve acıyı aşma olasılığını bünyesinde birleştiren ilk insan olarak görülebilir.

### ACI BEDEN KENDİNİ NASIL YENİLER?

Acı beden, çoğu insanın içinde yaşayan yarı otonom bir enerji biçimidir ve duygulardan oluşan bir varlıktır. Kendine ait ilkel bir zekası vardır ve tüm canlılar gibi, onun zekası da öncelikle varlığını sürdürmeye odaklanmıştır. Tüm canlılar gibi, periyodik olarak beslenmek zorundadır ve kendini yenilemek için ihtiyacı olan yiyecek, kendisinininkine uygun bir enerji olmalıdır; yani benzer bir titreşime sahip olmak zorundadır. Duygusal açıdan acı veren herhangi bir deneyim, acı beden için

yiyecek olarak kullanılabilir. İlişkilerde dramlar kadar olumsuz düşünceleri de sevmesinin nedeni budur. Acı beden mutsuzluk bağımlılığı vardır.

İçinizde sürekli olarak duygusal bir olumsuzluk ve mutsuzluk arayan bir şeyin var olduğunu öğrenmek sizin için sarsıcı olabilir. Gerçek şu ki bunu başkasında tespit etmek, kendi içinizde tespit etmekten çok daha kolaydır. Mutsuzluk sizi kontrolü altına aldığı anda, sadece ona son vermeyi istememekle kalmazsınız, aynı zamanda olumsuz duygusal tepkilerden beslenebilmek için başkalarının da sizin kadar acınası bir durumda olmasını istersiniz.

Çoğu insanda, acı beden uykuda veya aktif olduğu dönemler vardır. Uykuda olduğunda, ağır bir karanlık bulut taşıdığınızı ya da içinizde uyumakta olan bir volkanın var olduğunu unutursunuz. Ne kadar süre uykuda kalacağı, kişiden kişiye değişir: En sık görüleni birkaç haftadır ama birkaç güne kısalabilir ya da aylar boyunca sürebilir. Daha nadir durumlarda, acı beden belli bir olayla tetiklenene kadar yıllar boyunca uykuda kalabilir.

### ACI BEDEN DÜŞÜNCELERİNİZLE NASIL BESLENİR?

Acı beden, acıktığında ve kendini yenileme zamanı geldiğinde, uykusundan uyanır. Buna ek olarak, herhangi bir zamanda herhangi bir olayla tetiklenerek de hare-

kete geçebilir. Beslenmeye hazır olan acı beden, en önemsiz olayı, birinin söylediği ya da yaptığı bir şeyi ve hatta bir düşünceyi tetik olarak kullanabilir. Eğer yalnız yaşıyorsanız ya da o sırada yakınınızda kimse yoksa, acı beden sizin düşüncelerinizle beslenir. Aniden, düşünce sisteminiz belirgin bir şekilde olumsuz hale gelir. Genellikle, bu olumsuz düşünce krizi başlamadan önce zihninize olumsuz bir duygu dalgasının girdiğini fark etmezsiniz; endişe ya da öfke gibi. Bütün düşünceler enerjidir ve acı beden şimdi düşüncelerinizin enerjiyle besleniyordun Ama her düşünceyle beslenemez. Olumlu bir düşüncenin, olumsuz bir düşünceden tamamen farklı bir duygu tonu algılamamız için olağanüstü hassas olmanıza gerek yoktur. Aynı enerjidir ama farklı bir frekansa sahiptir. Acı beden, mutlu ve olumlu bir düşünceyi hazmedemez. Sadece olumsuz düşüncelerle beslenebilir, çünkü kendi enerji alanına uyan düşünceler sadece onlardır.

Her şey, sürekli hareket halinde olan enerji alanlarıyla titreşirler. Oturduğunuz sandalye, elinizde tuttuğunuz kitap ya da çalışma masanız, son derece katı ve hareketsiz gibi görünebilir, çünkü duyu organlarınız onların titreşimlerini o şekilde algılamak üzere yaratılmıştır. Yani moleküllerin, atomların, elektronların ve atomaltı partiküllerin bir araya gelerek ve titreşerek oluşturdukları şeyleri siz sandalye, kitap ya da masa olarak algıyorsunuz. Fiziksel nesne olarak algıladığımız şey, belli bir hızda titreşen enerjiden ibarettir. Düşünceler, maddeden daha hızlı titreşen bir enerjiye sahip ol-

duklarımdan, beş duyumuzla algılayamazlar. Düşüncelerin kendilerine ait bir frekans alanı vardır ve olumsuz düşünceler daha alt seviyelerde kalırken, olumlu düşünceler daha üst seviyelere çıkar. Acı bedenın titreşim hızı, olumsuz düşüncelerin titreşim hızıyla aynıdır ve acı bedenın sadece olumsuz düşüncelerle ve duygularla beslenebilmesinin nedeni de budur.

Düşüncenin duygu yaratması kalıbı, acı beden durumunda tersine döner. Acı bedenden yayılan duygu, kısa süre içinde düşünce sisteminizi etkisi altına alır ve zihniniz acı bedenın kontrolü altına geçtiğinde, düşünce sisteminiz de olumsuz hale gelir. Zihninizdeki ses size hayat ya da kendinizle ilgili üzücü, endişe verici, öfkeliendirici hikâyeler anlatır ve bunu yapmak için geçmişinizle, insanlarla veya geleceğinizle ilgili gerçek ya da hayali olayları kullanır. Kendinizi tamamen o sesin söyledikleriyle tanımlar, bütün bozuk düşüncelerine inanırsınız. O noktada, mutsuzluk bağımlılığı yerleşir.

Sorun olumsuz düşünce trenini durduramamanız değildir; durdurmak istememenizdir. Bunun nedeni, o sırada acı bedenın sizin sayenizde yaşaması ve sizmiş gibi davranmasıdır. Acı beden için, acı zevktir. Bütün olumsuz düşünceleri iştahla yutar. Aslında, şimdi zihninizdeki ses, acı bedenın sesidir. İçsel konuşmalarınızın kontrolünü ele geçirmiştir. Acı beden ve düşünce sisteminiz arasında kötücül bir döngü oluşur. Her düşünce, acı bedeni besler ve karşılığında acı beden de daha fazla düşünce üretir. Birkaç saat ya da birkaç gün sonra, kendini tazeleyip beslenmesini tamamlayarak uykusu-

na geri döner ve arkasında enerjisi tükenmiş bir organizma ve hastalıklara karşı daha açık bir fiziksel beden bırakır. Eğer bu size psişik bir asalak gibi göründüyse, haklısınız, çünkü gerçekten öyledir.

### ACI BEDEN DRAMDAN NASIL BESLENİR?

Eğer etrafınızda başka insanlar, tercihen eşiniz ya da ailenizden biri varsa, acı beden oluşacak dramdan beslenmek için onları kışkırtmaya çalışır. Acı bedenler yakın ilişkileri ve aileleri severler, çünkü yiyeceklerini büyük ölçüde böyle ortamlardan alırlar. Karşınızdaki kişinin acı bedeni sizi tepki vermeye zorlarken, buna direnmek çok zordur. Güdüsel olarak en zayıf ve en kırılgan noktalarınızı bilir. İlk seferinde başarılı olamazsa, tekrar tekrar denemeye devam edecektir. Karşınızdaki kişinin acı bedeni, karşılıklı beslenebilmek için sizinkini uyandırmaya çalışır.

Birçok ilişki, belli aralıklarla şiddetli ve yıkıcı acı beden dönemleri yaşar. Küçük bir çocuğun ebeveynlerinin acı bedenleri arasındaki şiddetli karşılaşmaya tanıklık etmesi son derece zor ve acı vericidir ama ne yazık ki dünyanın her yerinde milyonlarca çocuk her gün bunu yaşamaktadır. İnsanlığın acı bedeninin kuşaktan kuşağa aktarılmasının en temel yolu da budur. Her dönemden sonra, eşler kendilerini toparlar, ne yaptıklarını anlar ve ego elverdiğince görece huzurlu bir döneme girerler.

Aşırı alkol tüketimi genellikle erkeklerde acı bedeni harekete geçirir ama aynı şey bazı kadınlar için de geçerlidir. Kişi sarhoş olduğunda, acı bedenin kontrolü ele almasıyla, tam bir kişilik değişimi geçirir. Acı bedeni fiziksel şiddetle kendini beslemeye alışmış bir kişi, genellikle bunun için eşine veya çocuklarına odaklanır. Kendine gelip ayıldığında, yaptıkları için pişmanlık duyar ve bir daha asla tekrarlamayacağına söz verirken gerçekten samimidir. Ne var ki konuşan ve sözleri veren kişi, şiddet eğiliminde olanla aynı kişi değildir ve kişi yaptıklarının farkına varmadığı, kendi içindeki acı bedeni tanımadığı ve kendini ondan ayırmadığı sürece, tekrar tekrar aynı şeyleri yapacağına güvenebilirsiniz. Bazı durumlarda, bunun için profesyonel yardım almak yararlı olabilir.

Çoğu acı beden, hem acı yaratmak hem de o acıyı kullanmak ister ama bazıları büyük ölçüde ya acıyı yaratan ya da kurbandır. Her iki durumda da, duygusal ya da fiziksel olduğu fark etmeksizin, şiddetle beslenirler. "Âşık olduklarını" düşünen bazı çiftlerin aslında birbirlerine çekim duymalarının nedeni, acı bedenlerinin birbirlerini tamamlaması olabilir. Bazen acıyı yaratanın ve kurbanın rolleri bile daha ilk karşılaşmalarında belli olur. Cenneti getirdiği sanılan bazı evlilikler, aslında cehennemi getirirler.

Eğer kedi beslediyseniz, kedilerin uyurken bile etraflarında neler döndüğünün farkında olduklarını bilirsiniz; sıra dışı bir ses duyduklarında hemen kulakları dikilir ve bazen gözlerini hafifçe aralayabilirler.

Uykuda olan acı bedenler de aynı şekilde hareket eder. Belli bir seviyede daima uyanıktırlar ve uygun bir tetik kendini ortaya koyduğunda, hemen harekete geçmeye hazırdırlar.

Yakın ilişkilerde, acı bedenler genellikle eşler birlikte yaşamaya karar verene ve hatta hayatlarının geri kalanını birlikte geçirmek için anlaşma yapana kadar bekleyecek kadar akıllıdır. Sadece eşinizle evlenmekle kalmaz, onun acı bedeniyle de evlenirsiniz. Birlikte yaşamaya başladıktan ya da balayı bittikten kısa süre sonra eşinizin tamamen farklı bir kişiliğe sahip olduğunu görmek, sizi fazlasıyla şaşırtabilir. Son derece önemsiz görünen konular için sizi suçlarken, bağırıp çağırırken sesi ve bakışları değişebilir. Ya da tamamen içine kapanaabilir. "Sorun ne?" diye sorarsınız. "Sorun yok," der. Ama aslında söylediği şeyin altında yatan enerjiyi hemen hissedersiniz: "Sorundan başka bir şey yok." Gözlerine baktığınızda, ışık göremezsiniz; sanki kalın bir peçe inmiştir ve daha önce tanıyıp sevdiğiniz kişinin yerinde tamamen farklı biri vardır. Karşınızda tam anlamıyla bir yabancı görürsünüz ve gözlerinin nefretle, düşmanlıkla, acıyla veya öfkeyle dolu olduğunu fark edersiniz. Sizinle konuştuğunda, konuşan kişi eşiniz değildir; acı bedenleri onun aracılığıyla konuşuyordur. Söylediği şey, acı bedeninin gerçeklik versiyonudur ve bu gerçeklik, korkuyla, düşmanlıkla, öfkeyle ve daha fazla acıya neden olma isteğiyle kirlenmiş, çarpıtılmış, bozulmuştur.

Bu noktada, eşinizin gerçek yüzünün bu olup olmadığını düşünür, bu insanla evlenmekle hayatınızın en

büyük hatasını yapıp yapmadığınızı merak edersiniz. Ama işin aslı şu ki eşinizin gerçek yüzü, acı beden kontrolü ele almadan önce kaybolan yüzüdür. Acı bedene sahip olmayan bir eş bulmak zordur ama acı bedeni çok fazla yoğun olmayan birini seçmeniz akıllıca olabilir.

## YOĞUN ACI BEDENLER

Bazı insanlar asla tamamen uykuda olmayan acı bedenler taşırlar. Gülümseyebilir ve kibarca konuşabilirler ama her an altında yatan mutsuzluk duygusunu hissedebilirsiniz; sanki karşılarındaki kişiyi suçlamak, mutsuz olacak bir şeyler bulmak veya etraflarına mutsuzluk saçmak için hazır bekliyor gibidirler. Acı bedenleri asla yeterince beslenemez ve sürekli açtır. Egonun duyduğu düşman ihtiyacını abartırlar.

Tepkisellikleri sayesinde, önemsiz konuları büyüterek etraflarındaki insanları da dramın içine sürüklemeye çalışırlar. Bazıları organizasyonlara veya başak kişilere karşı uzun ve anlamsız savaşımlara ya da mahkeme davalarına girişebilirler. Bazıları ise eski bir eşe ya da arkadaşına karşı dinmek bilmeyen bir nefret sürdürebilirler. İçlerinde taşıdıkları acının farkında olmayan bu insanlar, acıyı olaylara ve durumlara yansıtırlar. Öz farkındalıkları yetersiz olduğundan, bir olay ve o olaya verdikleri tepki arasındaki farkı bile bilemezler. Onlara göre, mutsuzluk ve acının kendisi bile olayın ya da durumun içindedir. İçsel durumlarının farkında olmadık-

larından, acı çektiklerini ve fazlasıyla mutsuz olduklarım idrak edemezler.

Bazen böylesine yoğun acı bedenlere sahip insanlar bir dava için savaşılan aktivistler olabilirler. Dava gerçekten değerli olabilir ve bazen başlangıçta bazı başarılar kaydedebilirler; ama söyledikleri ve yaptıkları şeylere akan olumsuz enerji ve kendi bilinçsiz düşman ihtiyaçları, giderek davalarına karşı dönmeye başlar. Genellikle sonunda kendi organizasyonlarının içinde de düşman edinmeyi başarırlar, çünkü gittikleri her yerde kendilerini kötü hissetmek için bir neden bulabilirler ve böylelikle acı bedenleri aradıkları şeyi sürekli bulmaya devam eder.

### EĞLENCE, BASIN VE ACI BEDEN

Eğer çağdaş uygarlığa aşina olmasaydınız, buraya başka bir çağdan ya da başka bir gezegenden gelmiş olsaydınız, sizi şaşırtacak ilk şeylerden biri, insanların birbirlerine acı vermek ve öldürmek için bunca para ödemesi ve bunun adına "eğlence" demesi olurdu.

Şiddet filmleri neden bu kadar çok seyirci çeker? İnsanların mutsuzluk ihtiyacını besleyen bütün bir endüstriden söz ediyoruz. İnsanlar o filmleri seyretmeyi gerçekten istiyor, çünkü kendilerini kötü hissetmek istiyorlar. Peki insanların içinde kendini kötü hissetmek isteyen ve bunu iyi bir şey olarak gören nedir? Elbette ki acı beden. Eğlence endüstrisinin büyük bir bölümü

bunun için çalışıyor. Dolayısıyla, tepkiselliğe, olumsuz düşüncelere ve kişisel dramlara ek olarak, acı beden kendini sinema ve televizyonlar sayesinde de beslemektedir. Acı bedenler bu tür filmleri yazıp çekmekte, diğer acı bedenler de izlemek için para ödemektedir.

Peki televizyonda ve sinemada şiddet izlemek ve göstermek her zaman "yanlış" mı? Bu şiddet gösterilerinin hepsi acı bedene mi hizmet ediyor? İnsanlığın şimdiki gelişim düzeyinde, şiddet sadece tamamen sapkın değil, aynı zamanda da kolektif acı beden sayesinde güçlenmiş durumda. Eğer bu tür filmler şiddeti daha geniş açıdan ele alırlarsa, kaynağını ve sonuçlarını, şiddeti uygulayanın yanında kurbanı neler olduğunu, altında yatan kolektif bilinçsizliği ve bunun kuşaktan kuşağa geçtiğini - acı bedenlerin yanı sıra insanların içinde yaşayan öfke ve nefret - o zaman insanlığı uyandırmak adına çok önemli bir adım atmış olurlar. İnsanlığın kendi çılgınlığını görebileceği bir ayna haline gelebilirler. Kendi içinizde deliliği delilik olarak tanımladığınızda, bu farkındalığın uyanışı ve deliliğin sonudur.

Bu tür filmler günümüzde de vardır ve acı bedeni beslememektedirler. En iyi savaş karşıtı filmler, savaşı görkemli kılmak yerine en çıplak gerçekliğiyle gösterenlerdir. Acı bedenler, ancak şiddetin normal veya arzulanır bir davranış olarak gösterildiği, şiddeti görkemli kılarak izleyende olumsuz duygu üreten filmler sayesinde beslenebilirler.

Popüler haber basını, haber değil, olumsuz duygu satmaktadır; yani acı beden için yiyecek. On santimlik

harflerle gazete başlıklarında "Öfke" ya da "Alçaklar" diye haykırmaktadır. Özellikle İngiliz basınının bu konuda çok iyi olduğunu belirtmek gerekir. Olumsuz duyguların, haberlerden daha çok gazete sattırdığını biliyorlar.

Haber basınında genel olarak olumsuz haberlere doğru bir eğilim var. İşler ne kadar kötüleşirse, haber-ciler de o kadar heyecanlanıyorlar ve genellikle olumsuz heyecan basının kendisi tarafından yaratılıyor. Acı bedenler buna bayılıyor.

### **KOLEKTİF DİŞİ ACI BEDEN**

Acı bedeninin kolektif boyutunda farklı özellikler vardır. Kabilelerin, ulusların, ırkların kendilerine ait kolektif birer acı bedeni vardır ve bazıları diğerlerine göre daha yoğun olurken, o kabileye, ulusa ya da ırka mensup herkes, bu kolektif acı bedeni az ya da çok paylaşır.

Neredeyse her kadın, kolektif dişî acı bedeni paylaşır ve bu acı beden, özellikle aybaşı kanamalarından önce aktif hale gelir. Bu dönemlerde, birçok kadın yoğun olumsuz duygularla boğuşmaya başlar.

Özellikle son iki bin yıldır dişî prensibin bastırılması, egonun kolektif insan bilincinde mutlak hakimiyeti ele almasını sağladı. Elbette ki kadınların da egoları vardır ama ego kadınlara oranla erkeklerde daha kolay kök salar ve büyür. Bunun öncelikli nedeni, kadınların

erkeklerle oranla daha az zihin odaklı olmasıdır. Sezgi-lerin kaynaklandığı içsel vücutla ve organizma zekasıyla bağlantıları daha güçlüdür. Kadınlar, erkeğe oranla daha az katıdır, daha açıktır ve diğer canlılara karşı daha duyarlıdır; dolayısıyla doğal dünyayla daha fazla uyum içindedir.

Gezeganimizdeki eril ve dişil enerjiler arasındaki denge bozulmasaydı, ego böylesine güçlenemezdi. O zaman ne doğaya karşı savaş açar ne de kendi varlığınıza bu kadar yabancılaşırdık.

Kayıt tutulmadığı için kimse tam rakamı bilmemektedir ama görünüşe bakılırsa, üç yüz yıllık bir süreçte, üç ila beş milyon kadının, Roma Katolik Kilisesi'nin kâfirliği bastırmak için kurduğu kurum "Kutsal Engizisyon" tarafından işkenceyle öldürüldüğü bilinmektedir. Bu olay, insanlık tarihindeki en karanlık sayfalardan biri olan Yahudi Soykırımı ile başa baş görünmektedir. Kadınların cadı olarak damgalanıp işkence görmesi ve bir kazığa bağlanıp yakılması için, hayvanlara sevgisini göstermesi, ormanlarda ya da kırlarda tek başına dolaşması veya şifalı otlar toplaması yeterliydi. Kutsal dişilik şeytani olarak adlandırıldı ve insan yaşamının bütün bir boyutu büyük ölçüde ortadan kayboldu. Musevilik, İslam ve hatta Budizm gibi diğer kültürler ve dinler de dişil boyutu bastırdılar ama en azından daha az şiddet içeren bir şekilde bunu yaptılar. Kadının statüsü çocuk doğurmaya ve erkeklerin malı olmaya indirildi. Kendi içlerindeki dişil özellikleri inkar eden erkekler şimdi

dünyayı yönetmektedir ve bu yüzden de dünya ruhsal dengesini kaybetmiştir. Geri kalanının bir delilik tarihi olduğu söylenebilir.

Peki bu akut kolektif paranoya olarak dişi korkusunun sorumlusu kimdi? Elbette ki erkekler. Peki ama o zaman neden Hristiyanlık öncesi birçok antik uygarlıkta - Sümerler, Mısırlılar ve Keltler gibi - kadınlara saygı gösteriyor ve dişil prensipten korkmak yerine hayranlık duyuyorlardı? Erkeklerin kadınlar tarafından tehdit edildiklerini düşünmelerine neden olan şey neydi? İçlerinde giderek büyüyen ego! Ancak erkek biçiminde gezegenimizin tüm kontrolünü ele geçirebileceğini biliyordu ve bunu yapmak için, dişil güçsüzlüğüyle ilgili bir inanış yaymak zorundaydı.

Zaman içinde ego kadınları da büyük ölçüde etkisi altına aldı ama asla erkeklerde olduğu kadar derin bir hakimiyet kuramadı.

Şimdi, dişil özelliğin kadınların bile çoğunda bastırıldığı bir döneme geldik. Kutsal dişilik bastırılmış olduğu için, birçok kadında duygusal acıya yol açmaktadır. Aslında, iki bin yıldır çocuk doğurmak, tecavüz, kölecilik, işkence ve şiddetli ölümler yüzünden kadınların acı bedenlerinin bir parçası haline geldi.

Ama günümüzde işler hızla değişiyor. İnsanlar giderek daha bilinçli bir hale gelirken, egonun da insan zihni üzerindeki hakimiyeti zayıflıyor. Ego kadınlar da asla derinden kök salmadığı için, erkeklere oranla kadınlar üzerindeki hakimiyetini daha hızlı kaybediyor.

## ULUSAL VE IRKSAL ACI BEDENLER

Kolektif acı çekmiş ya da ağır şiddet eylemlerine maruz kalmış belli ülkelerin acı bedenleri, diğerlerine oranla daha ağırdır. Daha eski tarihe sahip ulusların daha güçlü acı bedenlere sahip olmasının nedeni budur. Kanada veya Avustralya gibi daha genç ülkelerin ve etraflarını saran çılgınlıklara karşı izole durumda kalmış - İsviçre gibi - ülkelerin de daha hafif bir acı bedene sahip olmaları bu yüzdendir. Elbette ki bu tür ülkelerde insanların kişisel acı bedenleri de vardır. Eğer yeterince duyarlıysanız, uçaktan indiğiniz anda bu tür ülkelerde ağır bir enerjiyle karşılaştığınızı hissedersiniz. Bazı ülkelerde ise, potansiyel şiddetin enerji alanını günlük hayatın yüzeyinin hemen altında bile hissedebilirsiniz. Örneğin Orta Doğu gibi bazı yerlerde, kolektif acı beden öylesine akuttur ki acı beden kendini yenileyip besleyebilmesi için nüfusun önemli bir bölümü kendini sürekli olarak suç işlemeye ve kendini cezalandırmaya eğilimli bir halde olur.

Acı beden ağır ama artık akut olmadığı ülkelerde, insanların kendilerini kolektif duygusal acıdan ayırmaya ve uyuşturmaya eğilimi vardır: Almanya ve Japonya'da kendilerini çalışmaya vererek, başka ülkelerde yaygın şekilde alkole bağımlı hale gelerek (ama aşırı miktarlarda alkol alındığında, acı bedeni harekete geçirme ve besleme eğilimi de vardır) bunu yaparlar. Çin'in ağır acı bedeni bir ölçüde yaygın şekilde uygulanan Tai Chi sayesinde sınırlanır ki kontrol edemediği



## ECKHART TOLLE

diğer her şeyi tehdit olarak gören Komünist hükümetin bu uygulamayı yasaklamamış olması oldukça şaşırtıcıdır. Sokaklar ve parklarda, her sabah milyonlarca insan zihni dinginleştiren bu hareketli meditasyonu yaparlar. Bu, kolektif enerji alanında belirgin bir farklılık yaratır ve düşünceyi azaltıp Varlığı güçlendirdiği için acı bedeni zayıflatır.

Tai Chi, Qigong ve Yoga gibi fiziksel bedeni içine alan ruhsal uygulamalar, son zamanlarda Batı'da da bir hayli ilgi görmektedir. Bu uygulamalar fiziksel beden ve ruh arasında bir ayrım yaratmadıkları gibi, acı bedeni zayıflatmakta da çok yararlıdırlar. Bu uygulamaların küresel uyanışta çok önemli bir rol oynayacaklarını belirtmek gerekir.

Kolektif ırksal acı beden, asırlar boyunca zulüm görmüş olan Yahudilerde kendini özellikle belli eder. Aynı şekilde, Avrupalı öncüler tarafından sayıları belirgin bir şekilde azaltılan ve kültürleri yok edilen Amerikan Yerlileri'nde de güçlü bir şekilde görülür. Amerikalı zencilerin de acı bedenleri çok yoğundur. Ataları şiddetli bir şekilde köklerinden koparılmış, boyun eğineye zorlanmış ve köle olarak satılmıştır. Amerikan ekonomik gücünün temelleri, dört-beş milyon zenci kölenin emeğine dayanmaktadır. Aslında, Amerikan Yerlileri'ne ve zencilere verilen acı, sadece bu iki ırkla sınırlı değildir; aynı zamanda modern Amerikan halkının da kolektif acı bedeninin bir parçası haline gelmiştir. Herhangi bir şiddet, zulüm veya baskı eylemleri sonucunda hem bu suçu işleyen hem de kurbanın aynı derecede zarar

## VAR OLMANIN GÜCÜ

görmesi kaçınılmazdır. Başkalarına yaptığınızı kendinize de yaparsınız.

Acı bedeninizin yüzde kaçının kolektif ve yüzde kaçının size ait olduğu önemli değildir. Her iki durumda da, sadece içsel durumunuzun sorumluluğunu ele alarak bunu aşabilirsiniz. Başkalarım suçlamakta haklı gibi görünseniz bile, düşüncelerinizle acı bedeninizi beslemeye devam eder ve egonuzun tutsağı olarak kalırsınız. Gezegende kötücül tek güç vardır: İnsan bilinçsizliği. Bunu anlamak, gerçek bağışlayıcılıktır. Bağışlamayla, kurban kimliğiniz çözülür ve gerçek gücünüz ortaya çıkar; Varlığın gücü. Böylece, karanlığı suçlamak yerine, bulunduğunuz yere ışığı getirirsiniz.

## ***6. Bölüm***

### **ÖZGÜRLEŞMEK**

Acı bedenden özgürleşmek, öncelikle bir acı bedene sahip olduğunuzu bilmekle başlar. Sonra, daha önemlisi, şimdide kalabilme, uyanıklığınızı sürdürebilme, içindeki acı bedenın ağır bir olumsuz duygu yükü olduğunu fark edebilme beceriniz gelir. Onu tanıdığınızda, daha fazla sizmiş gibi davranamaz ve kendini sizin sayenizde yenileyip yaşamaya devam edemez.

Acı bedenle kendinizi tanımlamanızı sona erdirecek olan şey, Varlığınızdır. Kendinizi onunla tanımlamayı bıraktığınızda, acı beden düşünce sisteminizi daha fazla kontrol edemez ve dolayısıyla, düşüncelerinizden beslenerek kendini daha fazla yenileyemez. Acı beden çoğu durumlarda hemen çözölmez ama onunla düşünce sisteminiz arasındaki bağlantıyı kopardığınızda, acı beden enerjisini kaybetmeye başlar. Düşüncelerinizin

duygulardan etkileneceği azalır; şimdiye ait algılarınız, geçmiş olaylarla bozulmaz. Acı bedende hapis durumundaki enerji, titreşimini değiştirerek kendini Varlık içine akıtır. Bu şekilde, acı beden bilinç için yakıt haline gelir. Gezegenimizde yaşamış en bilge, en aydınlanmış insanların bir zamanlar ağır acı bedenlere sahip olmasının nedeni budur.

Ne yaparsanız yapın, ne söylerseniz söyleyin, dünyaya hangi yüzünüzü gösterirseniz gösterin, zihinsel duygusal durumunuz gizlenemez. Her insan, içsel durumunu yansıtan bir enerji yayar ve çoğu insan bunu algılayabilir. Hissettiklerinin farkında olmayabilirler ama yine de sizinle ilgili duyguları ve size karşı davranışları belirgin şekilde etkilenecektir. Bazı insanlar biriyle ilk kez karşılaştıklarında, daha aralarında hiçbir konuşma geçmeden bunu hissedebilirler. Bir süre sonra, sözler ilişkinin kontrolünü ele alır ve kelimeler çoğu insanın oynadığı rollerin replikleri haline gelir. Sonra dikkat zihne kayar ve karşıdaki kişinin enerji alanını hissedebilme becerisi büyük ölçüde zayıflar. Yine de, bilinçaltısında hâlâ hissedilir durumdadır.

Acı bedeninin bilinçsiz bir şekilde daha fazla acı aradığını, yani kötü bir şey olmasını istediğini anladığınızda, birçok trafik kazasına o anda acı bedeni aktif hale gelen sürücülerin neden olduğunu da anlarsınız. Acı bedenleri aktif durumda iki sürücü aynı anda bir kavşağa geldiklerinde, bir kaza olasılığı normal şartlarda olduğundan çok daha yüksektir. Bilinçaltılarında, ikisi de o kazanın olmasını isterler. Acı bedenlerin trafik kazaların-

daki rolü, özellikle "trafik canavarı" denen fenomende kendini açıkça belli eder; böyle bir durumda, bir sürücü önündeki arabanın fazla yavaş gitmesi gibi son derece önemsiz bir nedenden dolayı öfkelenerek şiddete başvurabilir.

Birçok şiddet eylemi, geçici bir süre için manyaklaşan "normal" insanlar tarafından işlenir. Bütün dünyada, savunma avukatlarının mahkemede şuna benzer sözler söylediğini duyarsınız: "Müvekkilim kendinde değildi," ve zanlının yorumu: "Bana neler olduğunu bilmiyorum; sanki bir güç beni ele geçirdi." Bildiğim kadarıyla, bugüne kadar herhangi bir savunma avukatı hakime şöyle dememiştir: "Bu bir zayıflamış sorumluluk hali. Müvekkilimin acı bedeni aktif hale geldiğinden, kendisi ne yaptığının farkında değildi. Aslında, bunu o yapmadı; acı bedeni yaptı."

Yani bu, insanların acı bedenleri tarafından kontrol edildikleri zaman yaptıkları şeylerden sorumlu olmadıkları anlamına mı gelir? Cevabım: Evet. Nasıl sorumlu olabilirler ki? Bilincinizi kaybettiğinizde, ne yaptığınızı bilmediğinizde nasıl sorumlu tutulabilirsiniz? Ama insanların bilinçli ve kendi bilinçsizliklerinin sonuçlarından zarar görmeyecek varlıklar olmaları gerekir. Sadece, evrenin evrim sürecinde yoldan çıkmışlardır.

Ama bu bile sadece kısmen doğrudur. Daha geniş bir açıdan bakıldığında, evrenin evrim sürecinde yoldan çıkmak aslında mümkün değildir ve insan bilinçsizliği ve acı bile, bu evrimin bir parçasıdır. Bitmek bilmeyen acı döngüsüne daha fazla dayanamadığımızda, uyanma-

ya başlarsınız. Dolayısıyla, acı beden de daha büyük resimde bir yere sahiptir.

## VARLIK

Otuzlu yaşlarında bir kadın bana gelmişti. Karşılaştığımız ilk anda, kibar ve yüzeysel gülümsemesinin ardındaki acıyı hissetmiştim. Bana hikâyesini anlatmaya başladığında, gülümsemesi aniden bir acı ifadesine dönüştü. Ardından, kontrolsüz bir şekilde hıçkırıklara boğuldu. Kendini çok yalnız ve tatminsiz hissettiğini söyledi. Çok fazla öfke ve üzüntü vardı. Çocukken, şiddet düşkünü babasının tacizlerinin kurbanı olmuştu. O anda, acısının şimdiki yaşam şartlarından değil, son derece ağır bir acı bedenden kaynaklandığını anlamam uzun sürmedi. Acı bedenini, bayata bakış açısında bir filtre yaratmıştı. Duygusal acısıyla düşünceleri arasındaki bağlantıyı göremiyor, kendini tamamen ikisiyle birden tanımlıyordu. Acı bedenini düşünceleleriyle beslediğinin ise kesinlikle farkında değildi. Diğer bir deyişle, son derece mutsuz bir benliğin yüküyle yaşıyordu. Ama belli bir seviyede, acının kendi içinden kaynaklandığını anlamış olmalıydı. Uyanmaya hazır-  
dı ve bu yüzden gelmişti.

Dikkatini vücudunun içinde hissettiği şeylere çevirdim ve duyguyu mutsuz düşüncelerinin ve mutsuz hikâyesinin yarattığı filtreden değil, doğrudan algılamasını istedim. Bana mutsuzluğundan çıkması için bir yol

göstereceğimi umarak geldiğini ve mutsuzluğuna odaklanmasını istememe şaşırdığını söyledi. Yine de, ondan istediğim şeyi isteksizce de olsa yaptı. Yanaklarından yaşlar boşanıyor, bütün vücudu tir tir titriyordu. "Şu anda, hissettiğin şey bu," dedim. "Şu anda hissettiğin şeyin bu olduğu gerçeğiyle" ilgili yapabileceğin hiçbir şey yok. Şimdi, şu anın farklı olmasını istemek yerine - çünkü zaten var olan acına daha fazlasını ekleyecektir - şimdi hissettiğin şeyin bu olduğunu tamamen kabul-  
lenmen mümkün mü?"

Bir an sessiz kaldı. Birden, aniden ayağa kalkıp öfkeyle "Hayır, bunu kabullenmek istemiyorum!" diye bağıracaktı gibi göründü. "Kim konuşuyor?" diye sordum. "Sen mi, yoksa içindeki mutsuzluk mu? Mutsuz olmakla ilgili mutsuzluğunun, başka bir mutsuzluk katmanı olduğunu görebiliyor musun?" Yine sakinleşti. "Senden bir şey yapmanı istemiyorum. Tek istediğim, sadece o duyguların orada olmasına izin vermenin mümkün olup olmadığını anlayan. Diğer bir deyişle - bu biraz tuhaf görünebilir - eğer mutsuz olmak seni rahatsız etmezse, mutsuzluğa ne olur? Bunu öğrenmek istemez misin?"

Bir an şaşkınlıkla bana baktı ve bir dakika kadar sessizce oturduktan sonra, aniden enerji alanında belirgin bir değişim hissettim. "Bu çok tuhaf," dedi. "Hâlâ mutsuzum ama şimdi etrafında bir boşluk hissediyorum. Sanki eskisi kadar önemli değilmiş gibi görünüyor." İlk defa böyle bir ifadeyle karşılaşıyordum: Mutsuzluğumun etrafında bir boşluk var. Bu boşluk, elbet-

te ki şu anda deneyimlediğiniz şeyi içtenlikle kabullenmekten kaynaklanır.

Başka bir şey söylemedim ve deneyimi sonuna kadar yaşamasına izin verdim. Daha sonra, duyguyu tanımlamayı bıraktığı, dikkatini içinde yaşayan eski acı duygusuna karşı direnmeye değil, doğrudan kendisine yönelttiğinde, artık acının düşüncelerini kontrol edemediğini ve dolayısıyla zihinsel olarak oluşturulmuş "Mutsuz Ben" hikâyesini etkisiz hale getirdiğini anladı. Şimdi, hayatında kişisel geçmişini aşan yeni bir boyut oluşmuştu; Varlık boyutu. Mutsuz bir hikâye olmadan mutsuz olamayacağınıza göre, bu da mutsuzluğun sonuydu. Aynı zamanda, acı bedeninin sonunun da başlangıcıydı. Duygu kendi başına mutsuzluk olamaz. Sadece duygu ve mutsuz bir hikâye mutsuzluk olabilir.

Seansımız sona erdiğinde, başka bir insanın daha içinde Varlığın yükselişine tanık olmanın tatminini yaşıyordum. İnsan biçiminde var olmamızın tek amacı, bu bilinç boyutunu dünyaya getirmektir. Aynı zamanda, ona karşı savaşmakla değil ama bilincin ışığını getirmekle bir acı bedeninin yok oluşuna da tanık olmuştum.

Ziyaretçim gittikten birkaç dakika sonra, bir arkadaşım bir şey bırakmak için geldi. İçeri girer girmez şöyle dedi: "Burada ne oldu böyle? Enerji çok ağır ve bulanık. Neredeyse midem bulandı. Pencereleri açıp birkaç tütsü yaksan iyi olur." Çok yoğun acı bedene sahip birinin az önce acı bedeninden kurtulduğunu ve arkadaşımın hissettiği şeyin seans sırasında salman enerjisinin bir kalıntısı olabileceğini söyledim. Ama arkadaşım

kalıp dinlemeye istekli değildi; sadece bir an önce oradan gitmek istiyordu.

Pencereleri açtım ve yakındaki küçük bir Hint restoranına yemek yemeye gittim. Ofisimde olanlar, zaten bildiğim bir şeyin onaylanmasıydı: Belli bir seviyede, görünüşte bireysel olan tüm acı bedenler, birbirlerine bağlıdır.

### ACI BEDENİN DÖNÜŞÜ

Bir masaya oturup yemek siparişimi verdim. Birkaç müşteri daha vardı. Yakınımdaki bir masada, tekerlekli sandalyede oturan orta yaşlı bir adam, yemeğini bitirmek üzereydi. Bir an yoğun bir şekilde bana baktı ve bakışlarını kaçırdı. Aradan birkaç dakika geçti. Adam aniden huzursuz oldu ve vücudu seğirmeye başladı. Garson tabağını almaya geldiğinde, adam onunla tartışmaya başladı. "Yemek berbattı. Hiç beğenmedim." "O zaman neden yediniz?" diye sordu garson. Bu adamı daha da kızdırdı. Bağırıp çağırmaya başladı. Ağzından küfürler dökülüyordu ve o devam ederken, içerisi yoğun bir nefret duygusuyla dolmuştu. İnsan vücut hücrelerine giren enerjinin tutunacak bir şey aradığını hissedebiliyordu. Şimdi diğer müşterilere de bağırıyordu ama her nedense, ben yoğun bir Varlık halinde orada otururken, bana hiç aldırımıyordu. Evrensel insan acı bedeninin bana gelip şöyle fısıldadığını hissettim: "Beni yendiğini sandım ama bak, hâlâ buradayım." Diğer yandan,

seanstan sonra arkada kalan enerjinin benimle birlikte restorana geldiğini ve orada bulduğu en uygun titreşimli insana, yani benzer ağırlıkta bir acı bedene sahip bir kişiye tutunduğunu da düşündüm.

Müdür kapıyı açtı ve "Git buradan," dedi adama. "Git buradan." Adam akülü tekerlekli sandalyesiyle dışarı çıkarken, herkes şaşkınlıkla ona bakıyordu. Bir dakika sonra geri döndü. Acı bedeni henüz tatmin olmamıştı; daha fazlasına ihtiyacı vardı. Tekerlekli sandalyesini şiddetle çarparak kapıyı açtı ve içeri doğru bağırarak çağıra küfretti. Bir garson içeri girmesini engellemeye çalıştı. Adam tekerlekli sandalyeyi hızla ileri yöneltti ve garsonu duvara çiviledi. Diğer müşteriler ayağa fırlayıp adamı durdurmaya çalıştı. Çığlıklar, bağırış çağırışlar, itiş kakışlar; tam bir kıyametti. Çok geçmeden bir polis memuru geldiğinde, sakinleşmiş olan adama oradan gitmesini ve bir daha da gelmemesini söyledi. Neyse ki bacaklarındaki birkaç çürük dışında garson yaralanmamıştı. Her şey bittiğinde, müdür masama geldi ve şakayla karışık şöyle sordu: "Bütün bunlara siz mi neden oldunuz?" Belki de sezgisel olarak bir bağlantı kurmuştu.

### ÇOCUKLARDA ACI BEDEN

Çocukların acı bedenleri, bazen kendilerini dalgınlık ya da içine kapanıklık olarak belli eder. Çocuğun yüzü asılır, diğerleriyle oynamak istemez ve bir köşede elinde

oyuncak bebeğiyle ya da parmağını emerek oturur. Ağlama ya da öfke krizlerine de girebilirler. Çocuk çığlık çığlığa bağırarak kendini oradan oraya atabilir veya etrafını kırıp dökmeye başlayabilir. Küçük melekleri birkaç saniye içinde küçük bir canavara dönüşürken, ebeveynleri şaşkınlık ve çaresizlikle oldukları yerde kalırlar. "Bütün bu mutsuzluk nereden kaynaklanıyor?" diye merak ederler. Aslında bu, az ya da çok, insan egosunun kökeninden kaynaklanan kolektif insanlık acı bedeninden çocuğun aldığı payın eseridir.

Ama çocuk aynı zamanda ebeveynlerinin acı bedenlerinden de etkilenmiş olabilir. Dolayısıyla, ebeveynler çocuklarına bakarak kendi durumlarını anlayabilirler. Aşırı duyarlı çocuklar, ebeveynlerinin acı bedenlerinden daha da fazla etkilenirler. Ebeveynlerinin delice bir tartışmasına tanık olmak, çocukta dayanılmaz bir duygusal acıya neden olur ve bu aşırı duyarlı çocuklar yetişkinliğe ulaştıklarında, ağır bir acı bedene sahip olurlar. Çocuklar, birbirlerine "Çocukların önünde kavga etmemeliyiz," diyerek kendi acı bedenlerini gizlemeye çalışan ebeveynler tarafından kandırılamazlar. Bu genellikle ebeveynler kibarca konuşmaya çalışırken, evin negatif enerjiyle dolu olduğu anlamına gelir. Bastırılmış acı bedenler fazlasıyla kirlidir - hatta açıkça aktif olanlardan bile daha fazla - ve bu psikik kirlilik, çocuklar tarafından emilerek kendi acı bedenlerinin gelişimini destekler.

Bazı çocuklar, son derece bilinçsiz ebeveynlerle yaşayarak ego ve acı beden hakkında farkında olmadan bir

## ECKHART TOLLE

şeyler öğrenebilirler. Hem annesi hem de babası güçlü egolara ve ağır acı bedenlere sahip bir kadın, bana onların tartıştığını gördüğü her seferinde şöyle düşündüğünü söylemişti: "Bu insanlar delirmiş. Ben buraya nasıl geldim?" Bu şekilde yaşamının delice olduğu konusunda farkındalığı çoktan gelişmiş durumdaydı. Bu farkındalık, ebeveynlerinden aldığı acıyı belli bir ölçüde azaltabilmesini sağlamıştı.

Ebeveynler sık sık çocuklarının acı bedenleriyle nasıl başa çıkacaklarını merak ederler. Asıl soru elbette ki kendi acı bedenleriyle başa çıkmayı bilip bilmedikleridir. Onu kendi içlerinde tanımlayabiliyorlar mıdır?

Çocuk acı beden krizi geçirirken, duygusal tepki vermemek için farkındalığınızı korumaktan başka yapabileceğiniz bir şey yoktur. Çocuğun acı bedeni sadece tepkiyle beslenir. Acı bedenler son derece dramatik olabilir ama sakın kendinizi kaptırmayın. Çok fazla ciddiye almayın. Eğer acı beden saptırılmış istekle tetiklenmişse, isteklerini kabul etmeyin. Aksi takdirde çocuk şu mesajı alır: "Ne kadar mutsuz olursam, istediğimi elde etme olasılığım o kadar yükseilir." Bu, hayatının ilerleyen yılları için kesin bir bozukluk formülüdür. Siz tepki vermediğinizde, acı beden hayal kırıklığına uğrar ve tamamen yatışmadan önce belki biraz daha şiddetlenebilir. Neyse ki çocuklarda görülen acı beden krizleri, yetişkinlerdekine oranla daha kısa sürelidir.

Acı beden yatıştıktan kısa süre sonra ya da ertesi gün, çocuğunuzla neler olduğunu konuşabilirsiniz.

## VAR OLMANIN GÜCÜ

Ama çocuğa sakın acı bedenden söz etmeyin. Bunun yerine sorular sorun: "Dün sana ne oldu öyle de bir türlü bağırıp çağırmayı bırakamadın? Hatırlıyor musun? Neler hissetmiştin? İyi bir his miydi? Seni ele geçiren şey, bir adı var mı? Yok mu? Eğer bir adı olsaydı, ona ne isim verirdin? Eğer görebilseydin, neye benzerdi? Görünüşünü bana tarif edebilir misin? Gittiğinde ona ne oldu? Uyumaya mı gitti? Sence geri gelebilir mi?"

Bunlar sadece birkaç soru önerisidir. Bütün bu sorular, çocuğun içindeki tanıklık olgusunu uyandırma amacını taşır. Böylece çocuk kendini acı bedenden ayırabilir. Çocukların terminolojisini kullanarak kendi acı bedeninizi tarif etmeyi de deneyebilirsiniz. Çocuğunuz acı bedeninin etkisinde kaldığı bir daha sefere, "Geri geldi, değil mi?" diye sorabilirsiniz. Ama bunu yaparken, çocuğunuzun ondan söz ederken kullandığı kelimeleri kullanın. Çocuğun dikkatini kendini nasıl hissettiğine yöneltin. Tutumunuz eleştiri ya da suçlama yerine, ilgi ya da merak olmalıdır.

Bunun acı bedeni hemen durdurmasını bekleyemezsiniz ve çocuk sizi duymuyor gibi bile görünebilir ama acı beden aktif hale geldiğinde bile, çocuğun bilinci geri planda farkındalığını bir parça da olsa koruyacaktır. Birkaç seferden sonra, farkındalık giderek güçlenecek ve acı beden iyice zayıflayacaktır. Böylelikle çocuğunuzun Varlık geliştirmesine yardımcı olursunuz. Bir gün, çocuğunuz size kendi acı bedeninizin kontrolü ele aldığını söyleyerek sizi uyarabilir.

**MUTSUZLUK**

Bütün mutsuzluklar acı beden değildir. Bazıları yeni mutsuzluklardır ve şimdiki anla uyumunuzu kaybettiğinizde, o ya da bu şekilde şimdiyi inkar ettiğinizde oluşurlar. Şimdiki anın daima orada olduğunu ve ondan kaçınamayacağınızı anladığınızda, ona güçlü bir "evet" katabilir ve böylece sadece mutsuzluğun oluşmasını engellemekle kalmaz, aynı zamanda içsel direnç gittiği için, kendinizi Yaşam ile güçlenmiş halde bulabilirsiniz.

Acı bedenın mutsuzluğu, görünürdeki nedenle daima orantısızdır. Diğer bir deyişle, aşırı tepkidir. Ağır acı bedenlere sahip insanlar, genellikle üzgün, öfkeli, kırgın veya korkulu olmak için kolayca neden bulabilirler. Başka birinin gülümseyerek omuz silkeceği ve hatta fark etmeyebileceği şeyler, yoğun mutsuzluk nedeni olabilir. Ama elbette ki onlar asıl nedenler değil, sadece tetikleyicidir. Eski birikmiş duyguları geri getirirler. Sonrasında duygu zihne hareket eder ve egosal zihin yapısını abartarak enerji yükler.

Acı beden ve ego, yakın akrabadırlar. Birbirlerine ihtiyaçları vardır. Tetikleyici olay ya da durum, ağır duygusal bir egonun gözünden ele alınır. Yani önemi tamamen çarpıtılır. Şimdiye, içindeki duygusal geçmişin gözlerinden bakarsınız. Diğer bir deyişle, gördüğünüz ve deneyimlediğiniz şey olayda ya da durumda değil, kendi içindeydir. Bazı örneklerde, durum ya da olayda da olabilir ama kendi tepkinizle bunu abartırsınız. Bu

tepki, bu abartı, acı bedenın istediği ve ihtiyaç duyduğu şeydir, çünkü onunla beslenir.

Ağır bir acı bedenın kontrolü altında olan biri için, ağır duygusal "hikâyesinden" ya da kendi bozuk içsel yorumundan dışarı adım atmak genellikle imkansızdır. Bir hikâyede ne kadar ağır bir olumsuz duygu varsa, o kadar ağır ve aşılmaz hale gelir. Dolayısıyla hikâye de hikâye olarak tanımlanmaz ve gerçek olarak algılanır. Düşünce hareketi ve beraberinde gelen duygulara sıkışıp kaldığınızda, dışarı çıkmak mümkün değildir, çünkü bir dışarısı olduğunu bile bilmezsiniz. Kendi filminizde ya da dramınızda, diğer bir deyişle kendi cehenneminizde sıkışıp kalırsınız. Size göre gerçeklik budur ve başka bir gerçeklik mümkün değildir. Dolayısıyla da vereceğiniz tepki, tek olası tepkidir.

**KENDİNİ ACI BEDENLE****TANIMLAMADAN KURTULMAK**

Güçlü, aktif acı bedene sahip biri, başkalarına son derece rahatsız edici gelen bir enerji yayar. Böyle biriyle karşılaştıklarında, bazı insanlar hemen o kişiden uzaklaşmak, ilişkilerini olabildiğince asgariye indirmek isterler. Karşılarındaki kişinin enerji alanından tiksiniirler. Bazıları o kişiye karşı bir saldırganlık hissedebilirler ve ona kaba davranabilir, ona karşı sert sözler söyleyebilir veya bazı durumlarda fiziksel olarak saldırabilirler. Bu, içlerinde bir şeyin karşılarındaki kişinin acı



## ECKHART TOLLE

bedenine benzediğini gösterir. Bu kadar güçlü şekilde tepki verdikleri şey, aslında kendi içlerinde de vardır.

Ağır ve sürekli aktif acı bedenlere sahip insanlar, kendilerini sık sık çatışmalı durumlarda bulurlar. Bazen ise aktif olarak bu durumları kışkırtabilirler. Ama bazı zamanlarda ise gerçekten de bir şey yapmazlar. Yaydıkları olumsuz enerji, düşmanlığı çekmek ve çatışma yaratmak için yeterlidir. Böylesine aktif acı bedenli biriyle karşılaşıldığında korunabilmek için yüksek derecede Varlık gerekir. Eğer şimdide kalmayı başarabilirseniz, bazen kendi farkındalığınız karşınızdaki kişinin kendi acı bedeninden kurtulmasını ve mucizevi bir uyanış gerçekleştirmesini bile sağlayabilir. Uyanış kısa ömürlü olsa bile, uyanış süreci başlamış olur.

Tanık olduğum bu türdeki ilk uyanışlardan biri, yıllar önce olmuştu. Bir gece saat on bire doğru kapım çalındı. Diyaftonda, komşum Ethel'in endişe yüklü sesini duydum: "Konuşmamız gerek. Bu çok önemli. Kapıyı aç." Ethel orta yaşlı, oldukça zeki ve eğitilmiş bir kadındı. Aynı zamanda güçlü bir egosu ve ağır bir acı bedeni vardı. Ergenlik çağındayken Nazi Almanyasından kaçmıştı ve ailesinden birçok kişi toplama kamplarında ölmüştü.

Ethel sinirden titreyerek kanepeme oturdu. Yanında getirdiği dosyanın içinden bazı mektuplar ve belgeler çıkararak, hepsini kanepenin üzerine ve yere yaydı. Aniden, içimde bir şalterin indiğini ve bütün vücudumun anormal bir enerjiyle dolduğunu hissettim. Açık, uyanık ve şimdide kalmaktan başka yapabileceğim bir şey yoktu; vücudumun bütün hücreleriyle şimdide ol-

## VAR OLMANIN GÜCÜ

mak zorundaydım. Zihnimde hiçbir düşünce olmadan, hiçbir zihinsel yargıda ya da yorumda bulunmadan ona bakarak dinledim. Kelimeler ağzından makineli tüfek ateşi gibi çıkıyordu. "Bugün bana rahatsız edici bir mektup daha gönderdiler. Bana karşı bir kan davası sürdürüyorlar. Yardım etmelisin. Onlara karşı birlikte savaşmalıyız. Lanet olasıca avukatları hiçbir şekilde durmayacak. Evimi kaybedeceğim. Beni tahliye kararıyla tehdit ediyorlar."

İşin aslı şuydu ki bina yöneticileri bazı tamiratları yapmadığı için Ethel aidatları ödememişti ve bunun karşılığında konuyu mahkemeye aksettireceklerini söylüyorlardı.

Ethel on dakika kadar konuştu. Ben sadece oturdum, ona baktım ve dinledim. Aniden durdu ve bir rüyadan uyanmış gibi şaşkın gözlerle etrafındaki kağıtlara bakındı. Sonra sakinleşti ve yine her zamanki gibi kibar bir insan oldu. Bütün enerji alanı değişmişti. Sonra bana baktı ve "Bütün bunlar hiç de önemli değil, değil mi?" diye sordu. "Hayır, değil," dedim. Birkaç dakika boyunca sessizce oturdu, sonra kâğıtlarını topladı ve gitti. Ertesi sabah beni sokakta durdurdu ve yüzüme şüpheyle baktı. "Sen bana ne yaptın? Dün gece yıllardır ilk kez iyi uyudum. Aslında, bir bebek gibi uyudum."

Benim ona "bir şey yaptığıma" inanıyordu ama aslında hiçbir şey yapmamıştım. Ona ne yaptığımı sormak yerine, belki de ne yapmadığımı sormalıydı. Tepki vermemiş, hikâyesinin gerçekliğini onaylamamış, zihnini daha fazla düşünceyle ve acı bedenini daha fazla duy-

guyula beslememiştim, hepsi bu. Sadece o anda hissettiği şeyi hissetmesine izin vermiştim ve bu g, hiçbir şekilde müdahale etmemekte, hiçbir şey yapmamakta saklıdır. şimdide var olmak, söylenebilecek ya da yapılabilecek her şeyden çok daha güçlüdür ama bazen şimdide var olmak sözlere ve eylemlere yol açabilir.

Aslında ona olan şey kalıcı bir değişiklik değildi ama zaten içinde olan, mümkün olan bir şeyi görmüştü. Zen'de buna *satori* denir. Satori, bir Varlık anıdır; zihninizdeki sestten, düşünce sürecinden ve duygu olarak vücudunuzdaki yansımalarından kısa bir an için uzaklaşmaktır. Daha önce bir düşünce ve duygu karmaşasının var olduğu yerde, şimdi bir boşluk olmasıdır.

Düşünen zihin Varlığı anlayamaz ve bu yüzden sık sık yanlış yorumlar. Size umursamadığınızı, mesafeli olduğunuzu, hiçbir şekilde şefkat duymadığınızı söyler. Gerçekte ise bağlantı kuruyorsunuzdur ama bunu duygu ve düşünceden çok daha derin bir seviyede yapıyorsunuzdur. Aslında, o seviyede gerçek bir birleşme söz konusudur. Varlığın dinginliğinde, kendi içinizdeki ve karşınızdaki kişinin içindeki biçimi olmayan özü bir hissedersiniz. Kendinizdeki ve karşınızdaki kişideki birliği bilmek, gerçek sevgi, gerçek ilgi, gerçek şefkattir.

## TETİKLEYİCİLER

Bazı acı bedenler, sadece tek türde bir tetikleyiciye ya da duruma tepki verir. Bu durum, genellikle geçmişte

derin acıya neden olan bir olayla ilgilidir. Örneğin, ebeveynleri sürekli para konularında tartışan bir ailede büyüyen bir ocuk, onların para konusundaki korkularını benimseyerek sadece parasal konular söz konusu olduğunda tetiklenen bir acı beden geliştirebilir. Böyle bir çocukluk yetişkinliğe ulaştığında, son derece önem-siz rakamlar söz konusu olduğunda bile parayla ilgili olarak kolayca fkelenebilir. Bunun ötesinde aslında hayatta kalma dürtüsü ve yoğun bir korku vardır. Kendilerini ruhsal - ya da diğer bir deyimle, görece bilinçli - insanlar olarak tanıdığım birçoklarının, telefonda emlaklarıyla ya da borsa simsarlarıyla konuşurken bağırıp ağırdıklarına, suladıklarına ve hatta tehditler savurdıklarına çok kez tanık oldum. Bütün sigara paketlerinin üzerinde sağlığa zararlı oldukları yönünde bir uyarı bulunduğu gibi, belki bütün paraların ve hisse senetlerinin üzerinde de benzer bir ifade bulunmalı: "Para acı bedeni harekete geçirebilir ve tam bir bilinçsizliğe yol açabilir."

Çocukluğunda ebeveynlerinden biri ya da her ikisi tarafından terk edilmiş bir kişi, muhtemelen terk edilmeyle ilgili bir olayla karşılaştığında tetiklenen ağır bir acı beden geliştirmiş olabilir. Havaalanına kendisini almaya gelirken birkaç dakika geciken bir dost ya da eve biraz geç gelen bir eş, ciddi bir acı beden krizine yol açabilir. Eğer eşleri onları terk eder ya da ölürse, böyle bir durumda doğal olan duyguları, çok daha aşırı uçlara kayar. Yoğun acılara, uzun süren özlemlere, dinmeyen bir depresyona veya saplantılı öfkeye neden olabilir.

Çocukluğunda babası tarafından fiziksel tacize uğramış bir kadın, herhangi bir erkekle yakın ilişkiye girdiğinde kolayca tetiklenen bir acı beden geliştirmiş olabilir. Buna ek olarak, acı bedenini oluşturan duygu, onu babasmmkine benzeyen bir acı bedene sahip bir adama doğru çekebilir. Böyle bir durumda kadının acı bedeni, aynı acıyı daha fazla verebileceğini hissettiği birine karşı manyetik çekim yaratabilir. Bu acı bazen âşık. olmak şeklinde yanlış yorumlanabilir.

İstenmeden doğan ve annesi tarafından ilgilenilmeyen, çok az sevgi gören bir çocuk, yetişkinliğe ulaştığında hem annesinin sevgisine ve ilgisine karşı yoğun özlem duyan hem de kendisinden bunları esirgediği için annesinden nefret eden bir acı beden geliştirmiş olabilir. Bu durumda, karşılaştığı tüm kadınlar acı bedeninin ihtiyaçlarını tetikleyecek, bu durum kendisini o kadınları baştan çıkarma arzusuyla ifade edecektir. Bu konuda tam anlamıyla uzman olacağı şüphesizdir ama bir ilişki fazla yakın bir hal almaya başladığında ya da bir şekilde karşısındaki kadından beklenmedik bir hareket gördüğünde, acı bedeninin anne figürüne karşı öfkesi tetiklenecek ve ilişkiyi sabote edecektir.

Kendi acı bedeninizi her ortaya çıktığında tanımayı öğrendiğinizde, hangi türde tetiklerin onu harekete geçirdiğini de çok geçmeden öğrenirsiniz. Bu tetikler kendilerini hissettirdiklerinde, onları olduğu gibi, tarafsızca görmeli ve hemen yüksek bir farkındalık durumuna geçmelisiniz. Bir iki saniye içinde, acı bedeninin harekete geçişiyle birlikte ortaya çıkan duygusal tepkiyi de his-

sedersiniz ama tam bir farkındalık durumunda kalarak kendinizi onunla özdeşleştirmezseniz, acı bedeniniz sizi kontrolü altına alamaz ve zihninizdeki ses haline gelemmez. O anda eşinizle birlikteyseniz, ona şöyle diyebilirsiniz: "Az önce söylediğin şey, acı bedenimi harekete geçirdi." Eşinizle, biriniz diğerinin acı bedenini harekete geçiren bir şey söylediği ya da yaptığı her seferinde, birbirinize bunu bildirmek için anlaşın. Bu şekilde, acı beden kendini dramlar sayesinde daha fazla besleyemez ve sizi bilinçsizliğe çekmek yerine, tamamen şimdide kalmanıza yardımcı olur.

Acı beden ortaya çıktığı her seferinde şimdide kalmayı becerebilerseniz, acı bedeninin olumsuz duygusal enerjisinin bir kısmı yanacak ve böylece Varlığa dönüşecektir. Acı bedeninin geri kalanı çabucak geri çekilecek ve daha iyi bir fırsatın çıkmasını bekleyecektir; yani, daha az bilinçli olduğunuz bir zamanı kollayacaktır. Acı beden için daha iyi bir fırsat, Varlığı kaybettiğinizde gelebilir ve bu da birkaç kadeh alkol aldıktan sonra ya da bir aksiyon filmi seyrederken olabilir. En minik olumsuz duygu bile - sinirlenmek ya da endişelenmek gibi - acı bedeninin geri döneceği bir kapı açabilir. Acı bedeninin sizin bilinçsizliğinize ihtiyacı vardır. Varlığın ışığına tahammül edemez.

#### BİR UYANDIRICI OLARAK ACI BEDEN

İlk bakışta, acı beden insanlığın yeni bilincinin yükselişindeki en büyük engelmiş gibi görünebilir. Zihni-

## ECKHART TOLLE

nizi meşgul eder, düşüncelerinizi kontrol eder ve çarpıtır, ilişkilerinize zarar verir ve bütün enerji alanınızı kaplayan bir kara bulut gibi gelir. Sizi bilinçsiz bırakma, yani kendinizi tamamen zihin ve duyguyla tanımlamanızı sağlamaya eğilimlidir. Sizi tepkisel kılar, kendi içinizde ve etrafınızı saran dünyada mutsuzluğu artıracak şeyler yapmanıza ya da söylemenize neden olur.

Ama mutsuzluğunuz arttıkça, aynı zamanda hayatınızdaki sorunlar da artar. Vücut daha fazla stressi kaldıramadığı için, bir hastalık ya da sinir bozukluğu geliştirebilir. Belki acı beden kötü bir şeyin olmasını istediği için bir kaza geçirebilir, büyük bir çatışmaya girebilir ya da fiziksel şiddete başvurabilirsiniz. Ya da her şey o kadar büyük bir yük haline gelir ki artık mutsuz hayatınıza devam edemeyeceğinizi hissedersiniz. Ne var ki acı beden de siz olmadan var olamaz.

Acı beden kontrol altına girdiğiniz her seferinde ve bunu fark etmediğinizde, egonuzun bir parçası haline gelir. Kendinizi tanımladığınız her şey, egoya eklenir. Acı beden, egonun kendini tanımlayabileceği en güçlü şeylerden biridir; tıpkı acı beden de kendini yenileyebilmek için egoya ihtiyaç duyduğu gibi. Ama bu kötü niyetli ittifak bir noktadan sonra bozulmak zorunda kalabilir. Tıpkı elektrikle çalışan bir aletin fazla elektrik yüklendiğinde arızalanması gibi, acı beden de egosal zihin yapısı için fazla ağır hale geldiğinde, onunla güçlenmek yerine yıpranmaya başlar.

## VAR OLMANIN GÜCÜ

Güçlü acı bedenlere sahip insanlar, genellikle hayatlarında artık dayanamayacaklarını, daha fazla acı ve dramı kaldıramayacaklarını hissettikleri bir noktaya gelirler. Biri bunu son derece açık ve yalın bir şekilde şöyle ifade etmişti: "Mutsuz olmaya doydum artık." Bazı insanlar, benim de başıma geldiği gibi, artık kendileriyle yaşayamayacaklarını hissedebilirler. O zaman içsel huzur en büyük öncelik haline gelir. Akut duygusal acıları, böyle durumlarda onları mutsuz benliği yaratan zihinsel-duygusal yapıları bozmaya zorlar. Bu olduğunda, ne mutsuzluk hikâyelerinin ne de duygularının kendileri olmadığını, kendilerinin bilinen değil, bilen olduklarını anlarlar. Böyle bir durumda acı bedenleri onları bilinçsizliğe çekmek yerine, uyandırıcı görev yapar ve onları Varlık durumunda kalmaya zorlar.

Ama şimdi gezegen üzerinde gözlemlediğimiz benzeri görülmemiş bilinçsizlik yüzünden, birçok kişi artık acı bedenlerinden ayrılmak için çok fazla acıya katlanmak zorunda değildir. Bozuk bir duruma geri kaydıklarını hissettikleri her seferinde, düşünce ve duyguyla tanımlama durumundan çıkıp Varlık durumuna girme seçeneğine sahiptirler. Bunu yaparak, direnci bir kenara bırakabilir, uyanık kalarak kendi içlerinde ve etraflarında olup bitenleri anda izleyebilirler.

İnsan evriminin bir sonraki adımı kaçınılmaz değildir ama gezegenimizin tarihinde ilk kez, bilinçli bir tercih olabilir. Peki bu seçimi kim yapıyor? Siz. Siz kimsiniz? Kendinin bilincine varan bilinçlilik.

**ACI BEDENDEN KURTULMAK**

İnsanların sık sık sorduğu bir soru şudur: "Acı bedenden kurtulmak ne kadar sürer?" Bu, kişinin acı bedeninin yoğunluğuna ve Varlık durumunun yoğunluğu ya da derecesine göre değişir. Ama gerek kendinizde gerekse etrafınızdaki kişilerde yol açtığınız acının nedeni acı beden değil, kendini acı bedenle tanımlama eğilimidir. Sizi tekrar tekrar geçmiş yaşamaya ve bilinçsizliğinizi sürdürmeye zorlayan şey acı bedeniniz değil, kendinizi onunla tanımlamanızdır. Dolayısıyla, daha önemli bir soru şu olmalıdır: "Kendimi acı bedenimle tanımlamaktan kurtulmam ne kadar sürer?"

İşte bunun cevabı da şu: Hiç zaman almaz. Acı beden harekete geçtiğinde, hissettiğiniz şeyin acı bedeniniz olduğunu bilin. Kendinizi acı bedenle tanımlamaktan kurtulmak için ihtiyacınız olan tek şey, bu bilgidir. Kendinizi onunla tanımlamaktan vazgeçtiğinizde, değişim başlar. Bilmek, eski duyguların zihninize yükselmesini ve sadece içsel konuşmanın kontrolünü değil, başka insanlarla paylaşımlarınızı ve davranışlarınızı da kontrolünü ele almasını engeller. Dolayısıyla, acı beden sizi daha fazla kullanamaz ve sizin sayenizde kendisini yenileyemez. Eski duygu bir süre hâlâ içinizde yaşamaya ve zaman zaman ortaya çıkmaya devam edebilir. Sizi arada bir kendinizi onunla tanımlamaya kandırabilir ve bu da bilgiyi bir süre için engelleyebilir ama uzun süre için değil. Eski duyguları durumlara yansıtmamak, onlarla doğrudan kendi içinizde yüzleşmek demektir.

**VAR OLMANIN GÜCÜ**

Hoşunuza gitmeyebilir ama sizi öldürmez de. Unutmayın, duygu siz değilsiniz.

Acı bedeni hissettiğinizde, sizde bir sorun olduğunu düşünme hatasına düşmeyin. Kendinizi sorunlu biri olarak görmeniz egonun çok hoşuna gider. Bilmenin arkasından kabullenme gelmelidir. Başka bir şey yine süreci tersine çevirebilir. Kabullenmek, kendinizi şu anda olduğunuz gibi hissetmek için kendinize izin vermektir. Bir şey şu anda nasılsa öyledir, bunu şu anda değiştirmek için yapabileceğiniz bir şey yoktur. Şey, pekâlâ, bir şey yapabilirsiniz ama bu da acı çekmenize neden olur. İzin vermekle, gerçek kimliğinize bürünürsünüz: Derin, geniş, engin. Artık egonun kendini algıladığı gibi bir parça değil, bütünün kendisi olursunuz. Tanrı'nın doğasıyla bir olan gerçek doğanız ortaya çıkar.

## 7. Bölüm

### GERÇEKTE KİM OLDUĞUNUZU BULMAK

*Gnothi Seauton* - Kendini Bil. Bu sözler, Delphi'deki Apollo Tapmağı'nın, yani kutsal Kâhin'in yerinin girişinde yazar. Antik Yunan uygarlığında, insanlar kendilerini nasıl bir yazgının beklediğini öğrenmek ya da belli bir konuda nasıl bir adım atmaları gerektiğini danışmak için kutsal Kâhin'e giderlerdi. Muhtemelen ziyaretçiler içeri girerken bu yazıyı okuduklarında, aslında Kâhin'in bile onlara söyleyemeyeceği kadar derin bir gerçeği yansıttığını bilemezlerdi. Ne kadar büyük bir vahiy ya da tutarlı bir bilgi alırlarsa alsınlar, muhtemelen bunun kendilerini daha fazla mutsuzluk ve acıdan kurtaramayacağını da anlamazlardı. Gerçekte bu sözlerin barındırdığı anlam şudur: Başka hiçbir soru sormadan önce, hayatının en temel sorusunu sor: Ben kimim?

Bilinçsiz insanlar - ve birçoğu hayatları boyunca kendi egolarının tutsağı olarak bilinçsiz kalmaya devam ederler - size hemen kim olduklarını söylerler: İsimlerini, mesleklerini, kişisel tarihlerini, vücutlarının biçimini ya da durumunu ve kendilerini tanımladıkları diğer her şeyi. Bazıları kendilerini ölümsüz ya da ilahî ruhlar olarak gördükleri için, bir anlamda onlardan daha ileri seviyede olabilirler. Peki kendilerini gerçekten tanıyorlar mı, yoksa sadece zihinlerindeki kavrama kulağına biraz ruhsal görünen birtakım özellikler mi ekliyorlar? Kendini bilmek, bir dizi fikir ya da inancı benimsemekten çok daha derinlere uzanır. Ruhsal fikirler ve inançlar, yararlı göstergeler olabilir ama kendi başlarına gerçekte kim olduğunuzu açıklamak konusunda kesinlikle yeterli olamazlar. Kendini bilmenin zihninizde dolaşan fikirlerle hiçbir ilgisi yoktur. Kendini bilmek, zihinde kaybolmaktan ziyade Varlığa dayanmalıdır.

### **KİM OLDUĞUNUZU DÜŞÜNÜYORSUNUZ?**

Kimlik duygunuz, ihtiyaçlarınızı ve sizin için hayatta önemli olan şeyleri belirlemenizi sağlar; sizin için önemli olan şeyler ise, aynı zamanda sizi üzme ve rahatsız etme potansiyeline de sahiptir. Bunu, kendinizi ne kadar derinden tanıdığınızı anlamak için bir kriter olarak kullanabilirsiniz. Sizin için önemli olan şey, söyledikleriniz ya da inançlarınızla ilgili olmak zorunda değildir; sizin için asıl önemli olan şeyleri ele verecek

olan, yaptıklarınız ve verdiğiniz tepkilerdir. Dolayısıyla kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: Beni rahatsız eden, öfkeliendiren ve üzen şeyler neler? Eğer küçük şeyler sizi üzüyor ve sinirlendiriyorsa, o zaman kendinizin de öyle olduğunuzu düşünüyorsunuzdur; yani küçük. Bilinçaltımızdaki inatçı budur. Peki küçük şeyler neler olabilir? Aslında her şey küçük ve önemsizdir, çünkü her şey gelip geçicidir.

"Ölümsüz bir ruh olduğumu biliyorum," ya da "Bu çılgın dünyadan bıkip usandım, tek istediğim biraz huzur," diyebilirsiniz; ama ancak telefon çalana kadar. Kötü haber: Borsa çöktü; anlaşma bozuldu; arabanız çalındı; kayınvalideniz geldi; yolculuğunuz iptal edildi, sözleşme bozuldu; eşiniz sizi terk etti; daha fazla para istiyorlar; bunun sizin hatanız olduğunu söylüyorlar. Aniden endişelenir ve öfkelenirsiniz. Sesiniz sertleşir: "Buna daha fazla dayanamıyorum." Başkalarını suçlar, onlara saldırır, kendinizi savunur ve haklı çıkarmaya çalışırsınız; üstelik hepsi otomatik pilota bağlanmış şekilde olur. Açıkça görüldüğü gibi, şimdi kendiniz için az önce başka bir şey istemediğinizi söylediğiniz halde, huzurdan çok daha önemli olan başka bir şey vardır ve artık ölümsüz bir ruh olduğunuzu düşünmezsiniz bile. Anlaşma, para, sözleşme, kayıp ya da kayıp tehlikesi daha önemlidir. Kim için? Az önce sözünü ettiğiniz ölümsüz ruh için mi? Hayır, egonuz için. Küçük benliğiniz, geçici olan şeylerde güvenlik veya tatmin aramakta, bulamadığı için de öfkelenmektedir. Eh, en azından şimdilik gerçekte kim olduğunuzu düşündüğünüzü biliyorsunuz.

## ECKHART TOLLE

Eğer istediğiniz şey gerçekten huzursa, huzuru seçersiniz. Eğer sizin için en önemli şey gerçekten huzursa ve kendinizin gerçekten ölümsüz bir ruh olduğunuza inanıyorsanız, zorlayıcı insanlarla ya da durumlarla karşılaştığınızda tepki vermezsiniz ve tamamen uyanık kalırsınız. Durumu hemen kabullenirsiniz ve kendinizi ondan ayırmak yerine, onunla birleşirsiniz. Sonra, uyanıklığınız sayesinde bir cevap gelir. Cevap veren gerçek sizsinizdir (bilinç), olduğunuzu sandığınız kişi değil (küçük ben ya da ego). Son derece güçlü ve etkili olduğundan, hiçbir durumu ya da insanı düşman olarak görmesine gerek yoktur.

Dünya sürekli olarak sizin için gerçekten neyin önemli olduğunu gözünüze sokarak, kimliğinizle ilgili kendinizi uzun süre kandırmanızı engeller. Özellikle bir sorunla karşılaştığınız zaman insanlara ve durumlara tepki verme şekliniz, kendinizi ne kadar iyi tanıdığınızın en gerçekçi göstergesidir.

Kendinizle ilgili ne kadar sınırlı, ne kadar dar bir egosal bakış açınız varsa, başkalarının egosal sınırlarına o denli tepki verirsiniz. Onların "hatalarını" ya da hataları olarak algıladığınız şeyleri, onların kimliği olarak yorumlarsınız. Yani sadece onların egolarını görür ve dolayısıyla kendi egonuzu güçlendirirsiniz. Başkalarının egolarının içinden bakmak yerine, egonun kendisine bakarsınız. Peki egoya bakan kimdir? Sizin egonuz elbette.

Fazlasıyla bilinçsiz insanlar, kendi egolarını başka insanlardaki yansımalarından deneyimlerler. Başkalarında tepki verdiğiniz şeyin aslında sizde de olduğunu anla-

## VAR OLMANIN GÜCÜ

dığımızda, kendi egonuzun farkına varmaya başlarsınız. Bu noktada, başkalarının size yaptığını sandığınız şeyleri başkalarına yaptığınızı da fark edebilirsiniz. O zaman da kendinizi kurban olarak görmekten vazgeçersiniz.

Siz ego değilsiniz, dolayısıyla kendi egonuzun farkına varmanız, kim olduğunuzu bildiğiniz anlamına gelmez; sadece kim *olmadığınızı* bildiğiniz anlamına gelir. Ama kim olmadığınızı bilmek, gerçekte kim olduğunuzu bilmek yolundaki en büyük engeli aşmak demektir.

Kimse size kim olduğunuzu söyleyemez. Eğer söylerse, bu başka bir kavram olur ve yine değişemezsiniz. Kimlik, inançsızlığı gerektirir. Aslında, her inanç bir engeldir. Zaten her kimseniz o olduğunuzdan, kim olduğunuzun farkında olmanıza bile gerek yoktur. Ama farkındalık

olmadan, gerçek kimliğinizi bu dünyaya gösteremezsiniz. Gerçek kimliğiniz, ifade edilmemiş bir şekilde olduğu yerde kalır. O zaman da bankada 100 milyon doları varken sokakta dilenen yoksul bir adam gibi olursunuz, çünkü onun da sahip olduğu zenginlik ifadesini bulmamıştır.

## BOLLUK

Kimliğinizle ilgili düşünceniz, aynı zamanda başkalarından karşılaştığınızı düşündüğünüz davranışlarla da yakından ilgilidir. Birçok kişi, başkalarının kendilerine yeterince iyi davranmadığından şikayet eder. "Yeterince saygı, ilgi, takdir görmüyorum," derler. "Benden yararla-



nıyorlar."Böyle kişiler, etraflarındaki insanlar nazik davrandığında şüphelenirler. "Beni kullanmak istiyorlar, benden yararlanmak istiyorlar. Kimse beni sevmiyor."

Olduklarını düşündükleri kişilik şöyle biridir: "Ben, ihtiyaçları karşılanmayan aciz bir 'küçük ben'im." Kimlikleriyle ilgili bu temel yanlış kanı, bütün ilişkilerinde bir bozukluk yaratır. Verecek bir şeyleri olmadığına ve dünyanın veya diğer insanların onları ihtiyaçları olan şeyden mahrum bıraktığına inanırlar. Bütün gerçeklikleri, kimlikleriyle ilgili sahte duygulara dayalıdır. Bu özellikleri durumları sabote eder ve bütün ilişkilerini bozar. Eğer eksiklik düşüncesi kendi kimliğinizin bir parçası haline gelirse, daima eksiklik yaşarsınız. Zaten hayatınızda olan güzellikleri fark edip değerlendirmek yerine, gördüğünüz tek şey eksiklik olur. Hayatınızda zaten var olan güzelliği fark edip değerlendirmek, bütün bollukların temelidir. Gerçek şu: Dünyanın sizi neden mahrum ettiğini düşünüyorsanız, siz de dünyayı aynı şeyden mahrum edersiniz, çünkü kendinizin küçük olduğunuzu ve verecek hiçbir şeyiniz olmadığını düşünürsünüz.

Şunu birkaç hafta boyunca deneyin ve gerçekliğinizi nasıl değiştireceğini kendi gözlerinizle görün: İnsanların sizden esirgediğini düşündüğünüz her şeyi - övgü, takdir, yardım, sevgi, ilgi vb. - onlara verin. Bunlara sahip olmadığınızı mı düşünüyorsunuz? Sahipmişsiniz gibi yapın, kendiliklerinden gelirler. Vermeye başladıktan kısa süre sonra, almaya da başlarsınız. Vermediğiniz bir şeyi alamazsınız. Dışarı akış, içeri akışı belirler. Dünyanın sizden esirgediğini düşündüğünüz şeye zaten

sahipsiniz ama dışarı akmasına izin vermediğiniz sürece, sahip olduğunuzu bile bilemeyeceksiniz.

Bütün bolluğun kaynağı sizin dışınızda değildir. Kimliğinizin bir parçasıdır. Ama önce kendi dışınızdaki bolluğu görüp takdir ederek başlayın. Etrafınızdaki hayatın doluluğunu hissedin. Teninize vuran güneşin sıcaklığı, bir çiçekçi dükkanının önünde sergilenen çiçeklerin muhteşem renkleri, lezzetli bir meyvenin ağzınızda dağılışı ya da gökyüzünden dökülen suyla sıırılsıklam olmak. Hayatın doluluğunu her adımınızda görebilirsiniz. Etrafınızı saran bolluğu fark etmek, içinizde uyuyan bolluğu uyandırmanızı sağlar. O zaman da dışarı akmaya başlar. Bir yabancıya gülümsediğinizde, bir enerji akışı olur. Verici konumuna gelirsiniz. Kendinize sık sık şunu sorun: "Burada ne verebilirim; bu kişiye, bu duruma nasıl hizmet edebilirim?" Bolluğu hissetmek için herhangi bir şeye sahip olmanıza gerek yoktur ama bolluğu hissederseniz, her şey size doğru akmaya başlar. Bolluk, zaten ona sahip olana gelir. Bu biraz haksızlık gibi görünebilir ama aslında değildir. Bu evrensel bir kanundur. Bolluk ve kıtlık, içsel gerçekliğinizin dışı yansımasından ibarettir. İsa bunu şöyle söylemişti: "Çünkü kendisinde bulunana daha çok verilecek, hiçbir şeyi olmayandan elindeki bile alınacaktır."

## KENDİNİ BİLMEK VE KENDİN HAKKINDA BİLMEK

Bulacaklarınızdan korktuğunuz için kendinizi tanımak istemiyor olabilirsiniz. Birçok kişi gizlice kötü ol-

duğundan korkar. Ama kendi hakkınızda bulabileceğiniz hiçbir şey siz değilsiniz. Kendi hakkınızda bilebileceğiniz hiçbir şey siz değilsiniz.

Bazıları korku yüzünden kim olduklarını bilmek istemezken, bazıları da kendileri hakkında dinmek bilmeyen bir merak duyarlar ve sürekli olarak daha fazlasını öğrenmek isterler. Kendinize karşı duyduğunuz hayranlık yüzünden yıllarınızı psikanalizlerle geçirebilir, çocukluğunuzun bütün detaylarına inebilir, gizli korkularınızı ve isteklerinizi ortaya çıkarabilir, kişiliğinizi gösterdiğini sandığınız makyaj katmanlarını birbiri ardına kaldırabilirsiniz. On yıl sonra, terapist sizden sıkılabilir ve analizin bittiğini söyleyebilir. Belki size beş bin sayfalık bir dosya gönderir: "İşte hakkınızdaki her şey. Siz busunuz." Ağır dosyayı evinize taşıırken, nihayet kim olduğunuzu öğrenmenin getirdiği ilk tatmin duygusu, yavaş yavaş yerini tatminsizliğe, bir eksiklik duygusuna ve hakkınızda bundan daha fazlası olması gerektiği yönündeki kuşkulara bırakır. Gerçekten de daha fazlası vardır; belki gerçeklerin sayısı açısından değil ama derinlik boyutunun niteliği açısından.

Kendiniz hakkında bilmeyi kendinizi bilmekle karıştırmadığınız sürece, psikanalizlerin ya da geçmişinizle ilgili bir şeyler öğrenmenin kötü bir tarafı yoktur. Sizinle ilgili beş bin sayfalık dosyaya gelince: Geçmişle şartlanmış zihninizin içerdiği her şey. Psikanaliz ya da içsel gözlem sayesinde öğreneceğiniz her şey sizin *hakkınızdadır*. Ama bu siz değilsiniz. Egonun ötesine geçmek, içerikten çıkmaktır. Kendinizi bilmek, kendiniz olmak-

tır ve kendinizi bilmek, kendinizi içerikle tanımlamaktan vazgeçmek demektir.

Çoğu kişi, kendini hayatının içeriğiyle tanımlar. Algıladığınız, deneyimlediğiniz, yaptığınız, düşündüğünüz ya da hissettiğiniz her şey, içeriktir. İçerik, çoğu insanın dikkatini tamamen üzerine çeken şeydir. "Hayatım" dediğinizde, siz olan hayattan değil, sahip olduğunuz ya da sahip olduğunuzu sandığınız hayattan söz edersiniz. Bunu yaparken, içeriği kastedersiniz; yaşınız, sağlığınız, ilişkileriniz, maddi durumunuz, işiniz, yaşam standartlarınız, zihinsel ve duygusal durumunuz. Hayatınızın içsel ve harici şartları, geçmişiniz ve geleceğiniz, hepsi içerik alemine aittir; tabii olaylar da öyle.

Peki içerikten başka ne var? İçeriğin olmasını mümkün kılan şey; yani içsel bilinçlilik. alanı.

## KAOS VE DAHA YÜKSEK DÜZEN

Kendinizi sadece içerik açısından bildiğinizde, sizin için neyin iyi veya neyin kötü olduğunu bildiğinizi de sanırsınız. Olaylar arasında "benim için iyi olanlar" ve "benim için kötü olanlar" şeklinde bir ayırım yaparsınız. Bu, her şeyin iç içe geçtiği hayatın bütünlüğünün eksik ve parçalanmış bir algısıdır; çünkü her olayın gerekli bir yeri ve bir fonksiyonu vardır. Bütünlük, nesnelerin yüzeysel görünüşlerinden, parçalarının toplamından, hayatınızdaki veya dünya üzerindeki her şeyden fazladır.

Gerek kendi hayatlarımızda ve gerekse insanlık tarihinde bazen rasgele veya kaotik gibi görünen olayların arasında, daha yüksek bir düzen ve amaç yatar. Zen bunu şu şekilde güzelce ifade eder: "Kar yağdığında, her tanesi uygun bir yere düşer." Bu yüksek düzeni üzerinde düşünerek anlamamız mümkün değildir, çünkü üzerinde düşündüğümüz şey içeriktir; ama daha yüksek düzen, biçimi olmayan bilinç aleminden yükselir, yani evrensel zekadan. Ama onu görebilir, kendimizi ona uyumlandırabilir, o daha yüksek düzenin gerçekleşmesi için aktif ve bilinçli katılımcılar haline gelebiliriz.

İnsanın henüz girmedığı bir ormana girdiğimizde, düşünen zihnimizin etrafta göreceği tek şey düzensizlik ve kargaşadır. Her tarafta çürüyen maddelerin arasından yeni canlar ortaya çıktığı için, yaşam (iyi) ve ölüm (kötü) arasındaki ayrımı bile yapamaz. Ancak kendi içimizde dinginliğimizi korur ve düşüncelerimizin gürültüsünü bastırabilirsek, burada kendine ait bir uyum, bir kutsallık, her şeyin mükemmel bir yere sahip olduğu daha yüksek bir düzen olduğunu hissedebiliriz.

Zihin, bakımlı bir parkta daha rahat eder, çünkü düşünceyle planlanmış bir yerdir; organik olarak oluşmuştur. Burada, zihnin anlayabildiği bir düzen vardır. Ormanda ise, zihne karmaşa gibi görünen kavranamaz bir düzen vardır. Zihinsel iyi ve kötü kavramlarının ötesindedir. Onu düşünceyle anlayamazsınız ama düşünceleri bir kenara attığınızda, anlamaya ve açıklamaya çalışmadığınızda, onu hissedebilirsiniz. Ancak o zaman ormanın kutsallığını fark edebilirsiniz. O gizli uyumu,

o kutsallığı hissettiğiniz anda, ondan ayrı olmadığınızı anlarsınız ve bunu anladığınızda da bilinçli bir katılımcısı olursunuz. Bu şekilde, doğa kendinizi yaşamın bütünlüğüyle uyumlu hale getirmenize yardım edebilir.

## İYİ VE KÖTÜ

Hayatlarının bir noktasında, çoğu insan yaşamda sadece doğum, büyüme, başarı, iyi sağlık, zevk ve kazanma olmadığını, aynı zamanda kayıplar, başarısızlıklar, hastalık, yaşlılık, acı ve ölüm gibi kavramların da olduğunu fark eder. Geleneksel olarak bunlar "iyi" ve "kötü" diye adlandırılmıştır. İnsanların yaşamlarının "anlamı" genellikle "iyi" diye tanımladıkları şeylere odaklanır ama iyi sürekli olarak çökme, yıkılma, bozulma tehdidi altındadır; anlamsızlık ve "kötü" şeylerle tehdit edildiğinde, açıklamalar yetersiz kalır ve hayat anlamını kaybetmeye başlar. Ne kadar çok sigorta poliçesine sahip olursa olsun, er ya da geç düzensizlikler insanın hayatına girecektir. Kayıp ya da kaza, hastalık, sakatlık, yaşlılık ya da ölüm şeklinde olabilir. Yine de, insanın özel hayatında ciddi bir sorunun patlak vermesi ve zihinsel açıdan tanımlanan anlamın yok olması, daha yüksek bir düzenin başlangıcı anlamına gelebilir.

Bu dünyanın bilgeliği nedir? Düşüncenin hareketi ve dolayısıyla büyük ölçüde düşünceyle tanımlanan anlam.

Düşünce, bir durum ya da olayı sınırlar ve onu iyi ya da kötü diye sınıflandırır; sanki ayrı bir varlığı söz ko-

nusuymuş gibi. Düşünmeye fazla dayanırsak, gerçeklik parçalanmaya başlar. Bu parçalanma bir illüzyondur ama içine sıkıştığınızda son derece gerçek gibi görünür. Yine de, evren her şeyin birbirine bağlı olduğu ayrılmaz bir bütündür ve hiçbir şey birbirinden kopuk değildir.

Bütün nesnelerin ve olayların daha derin içsel bağlantıları, sonuçta "iyi" ve "kötü" şeklindeki zihinsel tanımlamaların sadece illüzyon olduğunu gösterir. Daima sınırlı bir bakış açısı sunarlar ve dolayısıyla sadece geçici ve göreceli olarak doğrudurlar. Bu, bir piyangoda çok pahalı bir araba kazanan bilge adamın hikâyesinde açıkça görülebilir. Ailesi ve dostları onun için çok seviyerek kutlamaya geldiler. "Harika değil mi?" dediler. "Çok şanslısın." Adam gülümsedi ve "Belki," dedi. Birkaç hafta boyunca arabasını zevkle kullandı. Sonra bir gün sarhoş bir sürücü bir kavşakta arabasına çarptı ve sonunda adam kendisini hastanede buldu. Ailesi ve dostları onu görmeye geldiler. "Bu gerçekten çok kötüydü." Adam yine gülümsedi ve "Belki," dedi. Kendisi hâlâ hastanedeyken, bir gece toprak kayması oldu ve evi denize gömüldü. Ertesi gün yakınları tekrar geldi. "Hastanede olman ne büyük şans, değil mi?" Adam yine gülümsedi. "Belki."

Bu bilge adamın "belki" yanıtı, olan bir olayı yargılamayı reddetmesidir. Olan bir şeyi etiketlemek yerine, olduğu gibi kabul etmekte ve daha yüksek düzenle bilinçli bir uyum içine girmektedir. Herhangi bir rasgele olayın resmin bütünündeki yerini zihninin görmesinin genellikle mümkün olmadığını bilmektedir. Ama gerçek

şu ki ne rasgele ya da tesadüfi olaylar ne de olayların birbirinden kopukluğu söz konusudur. Herhangi bir olayın en baştaki nedenini bulmak isterseniz, yaratılışın başlangıcına kadar geri dönmeniz gerekir. Kozmos kaotik değildir. Kozmos kelimesi bile düzen anlamına gelir. Bu insan zihninin kavrayabileceği bir düzen değildir; sadece zaman zaman bir parçasını yakalayabilir.

### NELER OLDUĞUNA ALDIRMAMAK

Büyük Hintli düşünür ve ruhsal öğretmen J. Krishna-murti, elli yıldan uzun bir süre boyunca bütün dünyayı dolaşarak, kelimelerle ifade edilemeyecek olan mesajını kelimelerle vermeye çabaladı. Hayatının sonlarına doğru yaptığı konuşmalarından birinde, seyircileri bir soruyla şaşırttı: "Sırrımı bilmek ister misiniz?" Herkes dikkat kesilmişti. Kalabalığın içinde yirmi ila otuz yıldır onu dinledikleri halde öğretilerinin özünü yakalamayı başaramamış olan çok sayıda insan vardı. Sonunda, bütün bu yıllardan sonra, üstat onlara anlayışın anahtarını verecekti. "İşte sırrım," dedi. "Ne olduğuna aldırıyorum."

Daha fazla açıklamadı ve sanırım dinleyicileri öncekinden de daha çok şaşırmıştı. Ama bu basit ifadenin iletmediği mesaj aslında çok güçlüydü.

Ne olduğuna aldırmadığımda, bunun mesajı nedir? İçsel olarak olanlarla uyum içinde olduğumu gösterir. "Ne olduğu" aslında an içinde durumun ne olduğudur

ama içeriği, andaki biçimi kastetmektedir. Ne olduğıyla uyum içinde olmak, olanlarla içsel dirençsizlik halinde bulunmaktır. Hiçbir şeyi zihinsel olarak iyi ya da kötü şeklinde tanımlamamak, sadece olduğu gibi bırakmaktır. Bu, hayatınızda bir değişim yaratmak için herhangi bir şey yapmayacağınız anlamına mı gelir? Hayır, tam aksine. Eylemlerinizin temeli şimdiki anla uyum içinde olduğunda, eylemleriniz Yaşam'ın kendi zekasıyla güçlenir.

### ÖYLE Mİ?

Zen Ustası Hakuin, Japonya'nın bir kasabasında yaşıyordu. Çok saygı duyulan bir adamdı ve birçok kişi ruhsal eğitim için ona gelirdi. Bir gün, kapı komşusunun ergenlik çağındaki kızının hamile kaldığı öğrenildi. Öfkeli anne ve babası kızı bebeğin babasıyla ilgili sorguladıklarında, sonunda kız onlara babanın Zen Ustası Hakuin olduğunu söyledi. Öfkeli anne-baba, hemen Hakuin'in yanına koştu ve ona bağıra çağıra kızlarının söylediği şeyi aktardılar. Hakuin sakince onlara baktı ve sadece şöyle karşılık verdi: "Öyle mi?"

Skandalin haberi bütün kasabaya yayıldı ve hatta ötesine taşı. Üstat ününü kaybetti. Bu onu hiç endişelendirmedi. Kimse artık onu ziyarete gelmiyordu. Yine etkilenmedi. Çocuk doğduğunda, kızın anne ve babası bebeği Hakuin'e getirdiler. "Babası sensin, ona sen bakacaksın," dediler. Üstat bebeği sevgiyle koruyup ilgi-

lendi. Bir yıl sonra, bebeğin annesi pişman bir tavırla anne ve babasına bebeğin gerçek babasının kasap dükkanında çalışan genç adam olduğunu söyledi. Anne ve baba, büyük bir mahcubiyetle Hakuin'in yanına gittiler ve binbir özür dileyerek kendilerini bağışlamasını dilediler. "Gerçekten çok üzgünüz. Bebeği geri almaya geldik. Kızımız bebeğin babasının sen olmadığın itiraf etti." Hakuin hiç itiraz etmeden bebeği onlara verirken sakince sordu: "Öyle mi?"

Üstat, yalana ve doğruya, kötü ya da iyi habere hep aynı şekilde karşılık vermektedir: "Öyle mi?" Andaki durumun olması gerektiği şekilde biçimlenmesine izin vermekte, iyi ya da kötü diye tanımlamamakta, dolaşısıyla insanların oynadığı bu dünyevi oyunun bir parçası haline gelmemektedir. Ona göre sadece şu an vardır ve şu an olması gerektiği gibidir. Olayları kişiselleştirmemektedir. Kimsenin kurbanı değildir. Olan her şeyle o kadar bütünleşmiştir ki olanların hiçbirini etkileyecek güce sahip değildir. Sadece başınıza gelenlere direndiğiniz zaman olanların merhametine kalırsınız ve o zaman mutlu ya da mutsuz olacağınıza dünya karar verir.

Bebek güzel bir şekilde bakılmıştı. Kötü görünen olaylar, dirençsizliğin gücüyle iyiye dönüşmüştü. An içinde şekillenen olaylar ne gerektiriyorsa onu hiç direnmeden yaptığından, zamanı geldiğinde bebeği de rahatlıkla geri verebilmişti.

Bu olayların kendi başınıza geldiğini düşünün; olayların farklı aşamalarında egonuz nasıl tepki verirdi?

**EGO VE ŞİMDİ**

En önemlisi, hayatınızda en öncelikli ilişki, Şimdi ile, daha doğrusu Şimdi'de olayların aldığı biçimle olandır; yani, şu anda neler olduğuyla. Eğer Şimdi ile olan ilişkiniz düzgün gitmiyorsa, bu bozukluk tüm ilişkilerinize ve karşılaştığınız her duruma yansiyacaktır. Ego basitçe şu şekilde açıklanabilir: Şu anla sürdürülen bozuk bir ilişki. Ama şu anla nasıl bir ilişki yaşayacağınıza da şu anda karar verebilirsiniz.

Belli bir bilinçlilik seviyesine ulaştığınızda (eğer bunu okuyorsanız, muhtemelen ulaşmışsınızdır), şu anla nasıl bir ilişki içinde olmak istediğinize de karar verebilirsiniz. Şu anın dostum mu, yoksa düşmanım mı olmasını istiyorum? Şu an hayattan ayıramaz, dolayısıyla aslında hayatla nasıl bir ilişkiniz olmasını istediğinize karar veriyorsunuzdur. Şu anın dostunuz olmasını istediğinize karar verdiğinizde, ilk hareketi yapmak da sizin elinizdedir: Ona dostça yaklaşmak, nasıl bir biçim alırsa alsın hoş karşılamak ve çok geçmeden sonuçları görmek. Hayat size karşı dostça davranır; insanlar yardımcı ve şartlar işbirlikçi olur. Tek bir karar, bütün gerçekliğinizi değiştirir. Ama o kararı tekrar tekrar vermek zorundasınız; ta ki bu şekilde yaşamak doğal hale gelene kadar.

Şu anı dostunuz yapmaya karar vermek, egonun sona erişidir. Ego asla şimdiki anla, yani hayatla uyum içinde olamaz, çünkü doğası şu ana aldırnamaya, direnmeye ya da aşığılamaya eğilimlidir. Ego zamanda

yaşar. Egonuz ne kadar güçlüyse, hayatınızda o kadar fazla zaman alır. O zaman zihninizden geçen her düşünce ya geçmişiniz ya da geleceğinizle ilgili olur ve benlik duygunuz geçmişteki kimliğinize ve gelecekteki tatmininize dayanır. Korku, endişe, beklenti, pişmanlık, suçluluk, öfke gibi duygular,, bilincin zamana bağlı bozukluklarıdır.

Egonun şu ana yaklaşımında üç farklı yol vardır: Bir amaç olarak, bir engel olarak ya da bir düşman olarak. Bunları sırayla incelersek, aynı kalıba tekrar yakalandığınızda hemen tanıyabilir ve tekrar karar verebilirsiniz.

Egoya göre, şu an en iyi haliyle sadece bir amaca hizmet eder. Sizi daha önemli gelecekteki bir olaya taşıy ama o gelecek geldiğinde şu an olarak geleceğinden, aslında kafanızdaki bir düşünceden ibarettir. Diğer bir deyişle, asla tamamen burada olamazsınız, çünkü zihniniz sürekli başka yerlerdedir.

Bu kalıp daha güçlenirse, şimdiki ana üstesinden gelinmesi gereken bir engel gözüyle bakılır. Sabırsızlık, hayal kırıklığı ve stres burada ortaya çıkar ve kültürümüzde, birçok insanın günlük gerçekliği ve normal hayatı budur. Aslında şimdi olan hayat bir "sorun" olarak görülür ve kendinizi mutlu, tatmin olmuş ya da gerçekten yaşamaya başlamaya hazır halde bulmadan önce bir sürü sorunu çözmeniz gereken bir dünyada bulursunuz. Sorun şudur: Çözdüğünüz her sorunun ardından bir diğeri gelecektir. Şu an bir sorun olarak görüldüğü sürece, sorunlarınız asla bitmez. "Ne olmamı istiyorsan o olacağım," der Hayat ya da Şimdi. "Bana nasıl davra-

nırsan sana öyle davranacağım. Beni bir sorun olarak görürsen, senin için bir sorun olacağım. Beni bir engel olarak görürsen, senin için bir engel olacağım."

En kötüsü ve oldukça yaygın görülen bir durum olarak, şu ana düşmanmış gibi yaklaşılr. Yaptığınız şeyden nefret ettiğinizde, bulunduğunuz ortamla ilgili şikayet ettiğinizde, olan ya da olmuş olan şeylere sövüp durduğunuzda, içsel konuşmalarınız olmalı ve olmamalı gibi ifadelerle dolduğunda, onu bunu suçlamaya devam ettiğinizde, zaten var olan bir şeyle tartışıyorsunuz demektir. Hayat'ı düşman edindiğinizde, o da size şöyle der: "İstediğin şey savaşsa, alacağın da savaş olacak." İçsel durumunuza sürekli yansımaya devam eden harici gerçeklik, düşman olarak algılanır.

Kendinize sürekli olarak sormanız gereken en önemli sorulardan biri şudur: Şu anla ilişkim nasıl? Cevaba karşı uyanık olun. Şu ana bir amaç gözüyle mi bakıyorum? Bir engel gözüyle mi bakıyorum? Onu bir düşman olarak mı görüyorum? Şu andan başka bir şeyiniz olmadığına ve olamayacağına göre, Hayat şu andan ayrılmayacağına göre, aslında sorunun anlamı şudur: Hayat ile ilişkim nasıl? Bu soru, içinizdeki egonun maskesini indirmek ve kendinizi şu ana getirmek için mükemmel bir yoldur. Soru mutlak gerçeği içermese de, doğru yönü gösteren yararlı bir işarettir. Artık ihtiyacınız kalmayana kadar kendinize bu soruyu sormaya devam edin.

Şu anla sürdürdüğünüz bozuk ilişkinin ötesine nasıl geçebilirsiniz? En önemli şey, onu kendi içinizde, düşüncelerinizde ve eylemlerinizde görmektir. Görme

anında, şimdi ile ilişkinizin bozuk olduğunu fark etme anında, şu andasınızdır. Görmek, Varlığın yükselişidir. Bozukluğu gördüğünüz anda, çözülmeye başlar. Bazı insanlar bunu gördüklerinde yüksek sesle gülerler. Çünkü bunu görmekle birlikte bir seçenek gücü gelir; şu ana evet deme ve onu dostunuz kılma seçeneği.

## ZAMAN PARADOKSU

Yüzeyde, şu an "olanlar"dır. Olanlar sürekli değiştiğinden, hayatınızın her günü binlerce farklı şeyin olduğu binlerce andan oluşur. Zaman, birbiri ardına gelen anlardan oluşan sonsuz bir zincir olarak görülür. Eğer daha yakından, yani anın deneyiminden bakarsanız, aslında o kadar da fazla an olmadığını görürsünüz. Sahip olduğunuz tek an, *şu andır*. Hayat daima şimdide yaşanır. Bütün hayatınız, sürekli bir Şimdi ile kendini gösterir. Geçmiş veya gelecek anlar bile, sadece onları hatırladığınız ya da beklediğiniz ölçüde vardır. Komik olanı şu ki bunu da sadece tek bir anda yapabilirsiniz: Şu anda.

Peki neden bir sürü an varmış gibi görünür? Çünkü şu an, olanlarla, yani içerikle karıştırılır. Şimdi, şimdide olan şeylerle aynı değildir. Şu anın içerikle karıştırılması sadece zaman illüzyonunu değil, ego illüzyonunu da doğuran şeydir.

İşte paradoks da buradadır. Bir tarafta, zaman gerçekliğini nasıl inkar edebiliriz? Bir yerden başka bir yere gitmek, bir yemek hazırlamak, bir ev yapmak, bu ki-

tabı okumak için zamana ihtiyacınız vardır. Büyümek ve yeni şeyler öğrenmek için zamana ihtiyacınız vardır. Yaptığınız her şey zaman alır. Hiçbir şey zamandan kurtulamaz ve Shakespeare'in adını "kanlı diktatör" diye andığı zaman, sonunda sizi öldürecektir. Onu sizi beraberinde sürükleyen bir nehre ya da her şeyi yakıp yok eden bir ateşe benzetebilirsiniz.

Geçenlerde uzun zamandır görmediğim ve dostum olan bir aileye rastladım. Onları gördüğümde çok şaşırdım. "Hasta mısınız?" diye soracaktım neredeyse. "Neler oldu? Size bunu kim yaptı?" Baston yardımıyla yürüyen anne sanki önceki boyunun yarısına inmiş, yüzü çürük elma gibi büzülmüştü. Son gördüğümde gençliğin enerjisi, coşkusu ve beklentileriyle dolu olan kızları, üç çocuk annesi olarak yorgun, bitkin, yıpranmış bir kadına dönüşmüştü. Birden hatırladım: Son görüştüğümüzden beri yaklaşık otuz yıl geçmişti. Bunu onlara zaman yapmıştı. Onların da beni gördüklerinde çok şaşırdıklarından emindim.

Her şey zamandan payını alacaktır ama her şey şu anda olur. İşte paradoks budur. Nereye baksanız, zamanın gerçekliğini gösteren bir sürü kanıtla karşılaşsınız; çürümüş bir elma, aynada baktığınız yüzle otuz yıl önce çekilmiş bir fotoğrafmızdaki yüzünüz... Ama zamanın kendisini asla deneyimleyemezsiniz. Sadece şimdiyi deneyimleyebilirsiniz; ya da diğer bir deyişle, şimdide, şu anda olanları. Sadece somut kanıtlara bakarsanız, zamanı göremezsiniz. Somut olan tek şey şu andır!

## ZAMANI ORTADAN KALDIRMAK

Egosuzluğu gelecekteki bir hedef haline getirip buna ulaşmak için çalışamazsınız. Elde edeceğiniz tek şey, daha fazla tatminsizlik, daha fazla içsel çelişki olur, çünkü daima henüz oraya ulaşmamış, henüz o duruma gelmemiş gibi görünürsünüz. Egodan kurtulmak geleceğe dönük bir hedef olduğunda, kendinize daha fazla zaman verirsiniz ve daha fazla zaman da daha fazla ego demektir. Ruhsal araştırmanızın kılık değiştirmiş bir ego olup olmadığına dikkat edin. Kendinizi "benlik"ten kurtarmaya çalışmak bile, geleceğe dönük bir hedef haline getirildiğinde ego olmaktan kurtulamaz. Geçmiş ve gelecek olarak zaman, sahte zihin ürününü benliğin, yani egonun varlığını sürdürmek için kullandığı şeydir ve sadece zihninizdedir. Somut varlığı olan, hatta beş duyunuzla algılayabileceğiniz bir şey bile değildir. Zaman, hayatın yatay boyutudur ve gerçekliğin yüzeysel tabakasıdır. O halde dikey bir boyutu, yani derinliği de olmalıdır ve ona sadece şu anda ulaşabilirsiniz.

Bu yüzden, kendinize daha fazla zaman yüklemek yerine, zamandan kurtulun. Zamanı bilincinizden silip atmak, egoyu ortadan kaldırmak demektir. Bu, tek gerçek ruhsal uygulamadır.

Zamanı ortadan kaldırmaktan söz ederken, elbette ki saatlerden söz etmiyoruz. Saatler olmadan bu dünya da hareket etmek neredeyse imkansız olurdu. Asıl sözünü ettiğimiz, psikolojik zamanı ortadan kaldırmaktır;



yani egonun geçmiş ve gelecekle sürekli uğraşmasına son vermek.

Hayata alışkanlık olarak söylediğiniz hayır, bir evet haline geldiğinde, şu anın olduğu gibi olmasına izin verdiğinizde, egoyla birlikte zamana da ortadan kaldırırsınız. Egonun hayatta kalabilmesi için, zamana ihtiyacı vardır ve şu andan nefret eder. Ego, şu anla dost olmaya tahammül edemez. Ama hiçbir şey egoyu uzun süre tatmin edemez. Hayatınızı ego yönettiği sürece, mutsuz olmanın iki yolu vardır: İsteddiğinizde elde edememek ve istediğinizi elde etmek.

Şu anda olanlar, şu anın aldığı biçimdir. İçsel olarak ona direndiğiniz sürece, biçim sizi biçimin ötesinde gerçekte kim olduğunuzdan, Yaşamın biçimi olmayan birliğinden ayırır. Şu anın aldığı biçime samimi bir şekilde evet dediğinizde, o biçim biçimi olmayan boyuta açılan bir kapı haline gelir. Dünya ile Tanrı arasındaki ayırım yok olur.

Hayatın şu anda aldığı biçime tepki verdiğinizde, şimdiye bir araç, bir engel ya da bir düşman olarak baktığınızda, kendi biçimsel kimliğinizi, yani egonuzu güçlendirirsiniz. Ego tepkiselliktir. Tepkisellik nedir? Tepkiye bağımlı hale gelmektir. Ne kadar tepkisel olursanız, kendinizi o ölçüde biçime dolarsınız. Kendinizi biçimle tanımladığınız sürece, egonuz da o denli güçlenir.

Biçime direnmediğinizde, biçimin ötesindeki gerçek özünüz kısa ömürlü biçimsel kimliğinizden çok daha büyük ve sessiz bir güç olarak ortaya çıkar. O, biçim dünyasındaki her şeyden daha çok sizsinizdir.

## RÜYA VE RÜYAYI GÖREN

Dirençsizlik, evrendeki en büyük güçtür. Onun sayesinde, bilinç biçimin tutsaklığından kurtulur. Biçime içsel olarak direnmemek - her ne olursa olsun - biçimin mutlak gerçekliğinin inkarıdır. Direnç; dünyayı ve dünyadaki nesneleri daha gerçekçi, daha somut, daha sağlam ve daha uzun ömürlü kılar; kendi biçimsel kimliğiniz, yani egonuz da dahil olmak üzere. Dünyaya ve egoya bir ağırlık ve mutlak bir önem kazandırır; böylece kendinizi ve dünyayı fazlasıyla ciddiye almaya başlarsınız. O zaman biçimle oynama durumu, hayatta kalmak için bir mücadeleye dönüşür ve algınız bu olduğunda, gerçekliğiniz de bu olur.

Olan her şey, hayatın aldığı her biçim, çok kısa ömürlü bir doğaya sahiptir. Hepsi gelip geçicidir. Nesneler, vücutlar ve egolar, olaylar, durumlar, düşünceler, duygular, arzular, tutkular, korkular ve oyunun kendisi... hepsi gelir, çok önemliymiş gibi yapar ve siz daha ne olduğunu bile anlamadan ortadan kaybolarak geldikleri hiçliğe geri dönerler. Acaba hiç gerçek oldular mı ki? Yoksa sadece bir rüyadan mı ibaretiler?

Sabah uyandığımızda gece gördüğümüz rüya kaybolur ve şöyle deriz: "Ah, sadece bir rüyaymış. Gerçek değilmiş." Ama rüyada bir şeyin gerçek olması gerekir, yoksa rüya var olamazdı. Ölüm yaklaşırken, hayatımızı bakıp onun da başka bir rüya olup olmadığını merak edeceğiz. Şimdi bile, geçen yılki tatile ya da dün yaşadığımız bir olaya baktığımızda, dün gece gördüğümüz rüyadan herhangi bir farkı olduğunu görebiliyor muyuz?

Rüya vardır ve rüyayı gören vardır. Rüya, biçimlerin kısa süreli bir oyunudur. Dünya ise görece gerçektir ama mutlak gerçeklik değildir. Bu rüyayı gören, dünyadaki bir kişi değildir. Kişi, rüyanın bir parçasıdır. Rüyayı gören, rüyanın görüldüğü alt tabakadır ve rüyayı mümkün kılan da budur. Görecenin ardındaki mutlak, zamanın ötesindeki zamansız, biçimin içindeki ve ötesindeki bilinçtir. Rüyayı gören, bilincin kendisidir; yani gerçek siz.

Şimdi amacımız, rüyanın içindeyken rüyadan uyanmaktır. Bunu yaptığımızda, egonun yarattığı dünya sahnesi sona erer ve daha sakin, daha dingin ve daha muhteşem bir rüya başlar. Bu yeni dünyadır.

### SINIRLARIN ÖTESİNE GEÇMEK

Herkesin yaşamında, biçim seviyesinin gelişimini ve genişlemesini dilediği bir zaman gelir. Bu, fiziksel zayıflık ya da maddi zorluk gibi bir sınırlamanın üstesinden gelmeye çalıştığınız, yeni beceriler ve bilgiler edindiğiniz zamanlarda ya da hem kendiniz hem de başkaları için yaşamı zenginleştiren yeni bir şeyi dünyaya getirdiğiniz zaman olur. Bu bir müzik eseri, bir tablo, bir kitap, sağladığınız bir hizmet, yaptığınız bir iş, kurduğunuz ya da önemli katkılarda bulunduğunuz bir organizasyon veya iş biçiminde olabilir.

Şu anda yaşadığınızda, dikkatiniz tamamen şimdiye odaklandığında, şu an içeri akar ve yaptığınız şey hali-

ne gelir. İçinde nitelik ve güç olur. Yaptığınız şey gelecekteki bir amaca (para, ün, başarı, prestij gibi) hizmet etmediğinde, şu anda var olursunuz ve yaptığınız şeyden zevk ve mutluluk duyarsınız. Ve elbette ki şu anda dost olmadığınız sürece şu anda var olamazsınız. Olumsuzlukla kirlenmemiş etkili eylemin temeli budur.

Biçim, sınırlama demektir. Sadece sınırlamaları deneyimlemek için değil, aynı zamanda da sınırlamaların ötesine geçerek bilinçli hale gelmek için buradayız. Bazı sınırlamalar, harici seviyede aşılabılır. Ama hayatınızda birlikte yaşamayı öğrenmek zorunda olduğunuz başka sınırlamalar da olabilir. Bu tür sınırlamaları ancak içsel olarak aşıabilirsiniz. Herkes er ya da geç bu tür sınırlamalarla karşılaşır. Bu sınırlamalar ya sizi egosal tepkilerin tutsağı yapar - bu da yoğun mutsuzluk demektir - ya da onlara teslim olduğunuz takdirde sizi içsel olarak hepsinin ötesine geçirir. Bilincin teslim olmuş hali, hayatınızın dikey boyutunu, derinlik boyutunu açar. O zaman o boyuttan bir şey bu dünyaya gelir; başka şekilde ifade edilmeden kalacak olan sonsuz değere sahip bir şey. Çok büyük sınırlamalara teslim olan bazı insanlar, şifacı ya da ruhsal öğretmenler olurlar. Diğerleri insanların acılarını hafifletmek veya bu dünyaya yaratıcı bir hediye getirmek için çalışırlar.

Yetmişli yılların sonlarında, Cambridge Üniversitesi'nin kantininde her gün bir-iki arkadaşım ile birlikte yemek yedim. Bazen yakındaki masalardan birinde tekerlekli sandalyeye mahkûm bir adam otururdu ve genellikle yanında üç-dört kişi daha olurdu. Bir gün, tam

karşımdaki masaya oturduğunda, elimde olmadan yüzüne baktım ve gördüğüm şey karşısında çok şaşırdım. Adamın bütün vücudu felçli gibi görünüyordu. Vücudu çok zayıftı ve başı sürekli öne eğik duruyordu. Yanındaki insanlardan biri ağzına dikkatle yemeğini koyuyor, büyük bir kısmı tekrar dışarı dökülüyor, başka bir adamın tuttuğu küçük bir tabağa düşüyordu. Felçli adam arada bir anlaşılmas sesler çıkarıyordu ve biri kulağının onun ağzına yaklaştırıp inanılmaz bir şekilde ne dediğini anlayarak tercüme ediyordu.

Daha sonra arkadaşşıma adamın kim olduğunu sordum. "Bir matematik profesörü," dedi. "Etrafındakiler de öğrencileri. Zaman içinde vücudun her yanına yayılan bir sinir hastalığı var. En fazla beş yıl ömrü olduğu söyleniyor. Bir insanın karşılaşabileceği en kötü kader olmalı."

Birkaç hafta sonra, ben binadan çıkarken adamın içeri girdiğini gördüm ve elektrikli sandalyenin girebilmesi için kapıyı tuttuğum sırada göz göze geldik. Adamın bakışlarının ne kadar net olduğunu görünce bir kez daha şaşırdım. Hiç de mutsuz birinin gözlerine benzemiyordu. Direnmekten vazgeçtiğim hemen anlamıştım; tam bir teslimiyet halinde yaşıyordu.

Yıllar sonra bir bayiden gazete alırken, son derece saygın bir uluslararası haber dergisinin ön kapağında yüzünü görünce çok şaşırdım. Hâlâ hayatta olması bir yana, aynı zamanda dünyanın en ünlü fizikçisi olmuştu. O adam Stephen Hawking idi. Yıllar önce gözlerine baktığımda hissettiğim şeyi doğrulayan çok güzel bir

yazı vardı. Şimdi bir ses cihazı kullanarak konuşabiliyordu ve muhabire şöyle demişti: "Kim daha fazlasını dileyebilir ki?"

## VARLIĞIN MUTLULUĞU \*

Mutsuzluk veya olumsuzluk, gezegenimizin bir hastalığıdır. Dışarıda gördüğümüz kirlilik seviyesi kadar, içeri de olumsuzluk kirliliği var. Sadece insanların yeterince şeye sahip olamadıkları yerlerde değil, her yerde bu durum var. İşin ilginç yanı, özellikle insanların çok şeye sahip oldukları yerde bu kirlilik daha da fazla. Çok mu şaşırtıcı? Hayır. Dünyanın zengin bölgeleri, efendilerini daha derinden biçimle tanımlarlar ve daha fazla içerik odaklı olurlar; dolayısıyla, egonun da daha fazla tutsağıdır.

İnsanlar, mutluluklarının yaşadıkları şeylere bağlı olduğuna inanıyorlar ve dolayısıyla biçimlere bağlanıyorlar. Başlarına gelen iyi ya da kötü şeylerin, evrenin en dayanıksız, en geçici şeyleri olduğunu anlamıyorlar. Şu ana olması ya da olmaması gereken bir şey gözüyle bakıyor, kaçırdıklarına, kaybettiklerine üzülürken, gelecekte sahip olacaklarını umdukları şeylerin hayaline kapılıyorlar ve böylece şu anda yaşamayı unutuyorlar. Dolayısıyla hayatın kendisinde var olan, biçimin ötesinde keşfedilmeyi bekleyen mükemmelliği görmüyorlar. Şu anı kabullenin ve herhangi bir biçimden çok daha derin olan mükemmelliği bulun.

Varlığın mutluluğu - tek gerçek mutluluk - size herhangi bir biçim, mülk, başarı, kişi ya da olay olarak ge-  
lemez. Dahası, mutluluk size kendiliğinden gelemeyiz. Sadece içindeki biçimi olmayan boyuttan, içindeki bilinçten, yani gerçek sizden yükselebilir.

### EGONUN ZAYIFLAMASINA İZİN VERMEK

Ego her türde zayıflamaya karşı daima savunmadadır. Zihinsel "ben" biçimini onarmak için otomatik ego onarım mekanizmaları sürekli tetiktedir. Biri beni eleştir-  
diğinde ya da suçladığında, ego zayıfladığında, kendi-  
ni haklı çıkarmaya, savunmaya veya suçlamaya çalışarak hemen onarıma girer. Karşı taraftaki kişinin haklı ya da haksız olmasının ego için bir önemi yoktur. Gerçekten kendini korumayla çok ilgilenir. Bu, psiko-  
lojik "ben" biçiminin korunmasıdır. Trafikte bir sürücü size "salak" diye bağırdığında bağırsız çağırışla karşılık vermek bile, otomatik bir ego onarım mekanizmasıdır. En yaygın şekilde görülen ego onarım mekanizmalarından biri, geçici ama dev bir ego şişmesi sağlayan öf-  
kedir. Bütün onarım mekanizmaları, ego için son dere-  
ce mantıklıdır ama aslında bozuktur. Bunun en uç ö-  
rnekleri fiziksel şiddet ve büyüklük hayallerine bürün-  
müş içsel kandırmalardır.

Güçlü bir ruhsal uygulama, hiçbir şekilde onarmaya çalışmadan, egonun zayıflamasına izin vermektir. Bu-  
nu arada bir denemenizi tavsiye ederim. Örneğin, biri

sizi eleştirdiğinde, suçladığında ya da kötü sözler söyle-  
diğinde, hemen kendinizi savunmaya ya da intikam al-  
maya çalışmak yerine, hiçbir şey yapmayın. İçsel ima-  
jın olduğu gibi zayıfkalmasına izin verin ve içinde ne  
tür duygular uyandığını inceleyin. Birkaç saniye için  
kendinizi rahatsız hissedebilirsiniz; sanki bir anda bo-  
yunuz yarıya inmiş gibi gelebilir. Ama hemen ardından,  
yoğun derecede canlı gelen bir içsel enginlik hissedersiniz. Aslında hiç de zayıflamış filan değilsinizdir. Aslında, genişlemiş, güçlenmişsinizdir. O zaman inanılmaz bir anlayışa ulaşırsınız: Bir şekilde zayıflamış gibi gö-  
rünürken mutlak tepkisizlikle kaldığınızda, sadece dışarıdan değil, aynı zamanda da içeriden, gerçekte hiçbir şeyin zayıflamadığını, "azalırken çoğaldığınızı" hissedersiniz. Kendinizi savunmaya ya da biçiminizi güçlendirmeye çalışmadığınızda, kendinizi biçimle tanımlamaktan kurtulursunuz. Daha az hale gelirken (egonun bakış açısından), aslında bir genişleme yaşar ve Varlığın öne çıkması için yer açarsınız. Biçimin ötesinde kalan gerçek güç, görünüşte zayıflamış biçimde parlayarak kendini belli edebilir. "Diğer yanağınızı da çevirin," derken İsa'nın demek istediği şey buydu.

Bu elbette ki tacize davetiye çıkarın ya da kendini-  
zi bilinçsiz insanların kurbanı yapın demek değildir. Bazen karşılaştığınız bir durum, karşınızdaki kişiye saldırgan davranmadan "geri çekil" işareti vermenizi gerektirebilir. Egosal bir savunma olmadığında, sözle-  
rinizin ardında muhteşem bir güç olur ama tepkisel davranmazsınız. Eğer gerekirse, birine hiçbir şekilde

olumsuzluk içermeyen, yüksek nitelikli bir "hayır" da diyebilirsiniz.

Önemli biri olmamakla, öne çıkmamakla yetinirseniz, kendinizi evrenin gücüyle uyumlu hale getirirsiniz. Ego ya zayıflık gibi görünen şey, aslında tek gerçek güçtür. Bu ruhsal gerçek, çağdaş kültürümüzün değerlerine ve insanların davranış kalıplarına belirgin şekilde zıttır.

Bir dağ olmak yerine, antik *Tao Te Ching* "Evrenin vadisi olun," der. Bu şekilde, bütünlük içindeki yerinize geri dönersiniz ve "her şey size gelir."

Aynı şekilde, İsa vaazlarından birinde şöyle der: "Bir yere çağrıldığında git, en son sıraya otur. Öyle ki şölen sahibi içeri girdiğinde sana, Arkadaşım, lütfen daha yüksek yere buyur!' desin. İşte o zaman seninle birlikte sofrada oturan herkesin önünde saygınlık kazanırsın. Çünkü kendini yükselten kişi alçaltılacak, kendini alçaltan kişi yükseltilecektir."

Bu uygulamanın diğer bir yönü, kendini öne çıkararak, özel olmak, bir etki bırakmak ya da dikkat çekmek isteyerek benliği güçlendirmeye çalışmaktan geri durmaktır. Bu, arada bir herkesin fikrini belirttiği bir ortamda kendi fikrini söylemekten çekinmeyi ve duygularınızı incelemeyi de içerebilir.

## DIŞARIDA OLAN, İÇERİDE DE VARDIR

Gece başınızı kaldırıp bulutsuz gökyüzüne baktığınızda, aslında son derece basit ama aynı derecede de güçlü bir

gerçeği bir anda kavrayabilirsiniz. Gördüğünüz şey nedir? Ay, gezegenler, yıldızlar, Samanyolu'nun parlak kuşağı, belki bir kuyruklu yıldız veya iki milyon ışıkyılı ötede Andromeda Galaksisi. Evet. Peki daha basite indirerseniz ne görürsünüz? Boşlukta yüzen nesneler. O halde evren neden oluşur? Boşluk ve nesneler.

Bulutsuz bir gecede gökyüzüne bakarken nutkunuz tutulmuyorsa, gerçekten bakmıyorsunuz, orada olan bütünlüğü görmüyorsunuz demektir. Muhtemelen sadece nesnelere bakıyor, onları isimlendirmeye çalışıyorsunuzdur. Uzaya bakarken bir hayranlık duygusuna kapıldığınız olduysa, bu kavranamaz gizem karşısında derin bir huşu duyduysanız, bir an için açıklama arzunuz bir kenara atıp sadece boşluktaki nesnelerin değil, aynı zamanda uzayın sonsuz derinliğinin de farkına varmışsınız demektir. Bu sayısız dünyanın var olduğu enginliğe bakarken muhtemelen zihniniz de dinginleşmiş olabilir. Hayranlık duygunuz orada milyarlarca dünya olduğunu bilmekten kaynaklanmaz; hepsini kapsayan derinlikten kaynaklanır.

Boşluğu elbette ki göremez, duyamaz, dokunamaz, tadamaz ya da koklayamazsınız. Peki var olduğunu nereden bilirsiniz? Bu mantıklı görünen soru, aslında temelden yanlıştır. Boşluğun özü hiçliktir, dolayısıyla kelimenin normal anlamıyla var olamaz. Sadece nesneler - biçimler - var olabilir. Ona boşluk demek bile isimlendirerek nesnelleştirmek olduğu için yanlış olabilir.

Şöyle diyelim: İçinizde, boşluğa benzeyen bir şey var; bu yüzden farkında olabilirsiniz. Farkında olmak? Bu

da tam olarak doğru değildir, çünkü farkına varacak bir şey yoksa boşluğun nasıl farkına varabilirsiniz?

Cevap hem basit hem de güçlüdür. Boşluğun farkında olduğunuzda, aslında farkındalığın dışında hiçbir şeyin farkında değilsinizdir; yani içsel bilinç boşluğunun farkındasmızdır. Sizin sayenizde, evren de kendinin farkına varabilir!

Göz görecek bir şey bulamadığında, hiçlik boşluk olarak algılanır. Kulak duyacak bir şey bulamadığında, hiçlik dinginlik olarak algılanır. Biçimi algılamak üzere tasarlanmış olan duyular bir biçim yokluğuyla karşılaştığında, algının ardında yatan ve algıyı mümkün kılan biçimi olmayan bilinç, artık biçimle engellenmez hale gelir. Uzayın kavranamaz derinliği üzerinde düşünceye daldığınızda, gündeğumundan hemen önce erken saatlerdeki sessizliği dinlediğinizde, içinizdeki bir şey derinden titreşmeye başlar. O zaman uzayın engin derinliğini kendi derinliğiniz gibi algıyorsunuz ve o biçimi olmayan eşsiz dinginliğin, hayatınızdaki her şeyden daha çok siz olduğunu hissedersiniz.

Hindistan'ın antik metni Upanishad, bunu şu şekilde ifade etmektedir:

Gözle görülemeyen ama bu yüzden gözün görebileceği: Bu insanların taptığı şey değil, sadece Brahman Ruhu olabilir. Kulakla duyulamayan ama bu yüzden kulakların duyabileceği: Bu insanların taptığı şey değil, sadece Brahman Ruhu olabilir... Zihinle düşünölemeyen ama bu yüzden zihnin düşünöbileceği: Bu insanların taptığı şey değil, sadece Brahman Ruhu olabilir.

Metne göre, Tanrı biçimi olmayan bilinçtir ve gerçek kimliğinizin özüdür. Onun dışında kalan her şey biçimdir ve "insanların taptığı şey"dir.

Evrenin nesnelerden ve boşluktan oluşan iki aşamalı gerçeğı - nesneler ve hiçlik - aynı zamanda sizsiniz. Mantıklı, akıllı, dengeli ve üretkerî bir insan yaşamı, gerçekliği oluşturan iki boyut arasındaki bir danstır: Biçim ve boşluk. Bazı insanlar kendilerini biçim dünyasıyla, duysal algılarla, düşüncelerle ve duygularla öylesine derinden tanımlar ki en önemli gizli yarısı hayatlarında eksik kalır. Biçimle kendilerini tanımlamaları, onları egonun tutsağı haline getirir.

Gördüğünüz, duyduğunuz, dokunduğunuz ya da düşündüğünüz şey, sadece gerçekliğin bir yarısıdır. Biçimdir. İsa'nın öğretisinde, buna sadece "dünya" denir ve diğer boyut da "cennet krallığı ya da sonsuz hayat"tır.

Uzayın her şeyin var olmasını mümkün kıldığı gibi, sessizlik olmadan hiçbir sesin duyulamayacağı gibi, kimliğinizin özünü oluşturan biçimi olmayan boyut olmadan siz de var olamazdınız. Eğer bu kelime bu kadar yanlış kullanılsaydı, adına "Tanrı" diyebilirdik; ben Varlık demeyi tercih ediyorum. Her şeyden önce O vardı. Yaratılış ise biçim, içerik, olanlardır. Yaratılış, hayatın ön planıdır; Varlık ise arka planıdır.

İnsanlığın kolektif hastalığı, herkesin kendim olanlara fazlasıyla kaptırması, biçimlerle dolu bir dünyada hipnotize olması, kendi hayatlarının içeriğine dalması ve dolayısıyla içeriğin, biçimin ve düşüncenin ötesinde yatan özü unutmasıdır. Kendilerini zamana öylesine

kaptırmışlardır ki asıl kökenleri, evleri ve kaderleri olan sonsuzluğu unutmuşlardır. Sonsuzluk, kim olduğunuzla ilgili canlı gerçektir.

Birkaç yıl önce Çin'e gittiğimde, Guilin yakınlarındaki bir dağın tepesinde bir kitabe gördüm. Üzerine altın harflerle yazılmış bir yazı vardı ve Çinli rehberime bunun ne anlama geldiğini sordum. "'Buda' demek," dedi. "Neden bir yerine iki karakter var?" diye sordum. "Bir," diye açıkladı, "'adam' demektir. Diğeri ise 'hiç' anlamına gelir." Orada şaşkın şaşkın kalakaldım. Buda'ın adının yazılışı bile, görmeyi bilen gözler için aslında hayatın sırrını ve Buda'ın tüm öğretisini sunuyordu. Gerçekliği oluşturan iki boyut, biçim ve biçimin reddedilişi, nesne ve hiçlik burada açıkça gösteriliyordu.

## 8. Bölüm

### İÇSEL BOŞLUĞU KEŞFETMEK

Antik bir Sufi hikâyesine göre, Orta Doğu'da bir yerlerde yaşayan ve sürekli olarak mutlulukla umutsuzluk arasında gidip gelen bir kral vardı. En küçük şey bile onu fazlasıyla üzer, yoğun bir içsel tepki başlatır, mutluluğu bir anda hayal kırıklığı ve umutsuzluğa döndürdü. Kral sonunda hayatından ve kendi durumundan bıkarak bir çıkış yolu aramaya başladı. Krallığında yaşayan ve aydınlığıyla tanınan bir bilgeyi çağırttı. Bilge adam geldiğinde, kral ona şöyle dedi: "Senin gibi olmak istiyorum. Bana hayatıma denge, dinginlik ve bilgelik getirecek bir şey verebilir misin? Bedeli neyse öderim."

"Size yardım edebilirim," dedi bilge adam. "Ama bedeli o kadar ağır ki bütün krallığınız bile yeterli gelmeyebilir. Bu yüzden, eğer kabul ederseniz, hediye olarak vermek isterim." Kral kabul etti ve bilge adam gitti.

Birkaç hafta sonra adam geri döndü ve krala yeşim taşından yapılmış çok güzel bir kutu verdi. Kral kutuyu açtı ve içinde basit bir altın yüzük buldu. Üzerine bazı harfler kazınmıştı ve şöyle yazıyordu: *Bu da geçer*. "Bu da ne demek şimdi?" diye sordu kral. "Bu yüzüğün daima parmağınızda taşıyın," dedi bilge adam. "Her ne olursa, iyi ya da kötü diye adlandırmadan, bu yüzüğe dokunun ve yazıyı okuyun. Bu şekilde, daima huzurlu olabilirsiniz."

*Bu da geçer*. Bu sözleri bu kadar güçlü kılan nedir? İlk bakışta, bu kelimeler kötü bir durumda pek rahatlık sağlayabilir gibi görünmese de, hayatınızdaki güzel şeylerin tadını çıkarmanızı, da engelleyebilir. "Çok mutlu olma, çünkü uzun sürmeyecek." İyi bir duruma uyarlandığında, bu sözlerin verdiği mesaj bu değil mi?

Ama daha önce karşılaştığımız diğer iki hikâyenin ışığında düşündüğünüzde, bu sözler gerçekten de büyük anlam kazanmaktadır. Her duruma "Öyle mi?" diye karşılık veren Zen Ustası'nın hikâyesi, olaylara direnç göstermemenin yararlarını vurgulamaktadır. Diğer yandan, sürekli "Belki" diyen adamın hikâyesi de yargısızlığı göstermektedir. Bunlara şimdi bu yüzük hikâyesini de eklerseniz, kendini olaylara kaptırmamanızı sağlayacak şekilde her şeyin geçici olduğunu görürsünüz. Dirençsizlik, yargısızlık ve bağlantısızlık, gerçek özgürlüğün ve aydınlanmış yaşamın üç temel özelliğidir.

Yüzüğe kazınmış olan o sözler, size hayatınızdaki güzel şeylerin tadını çıkarmamanızı söylemiyor; zor ya

da acı verici bir durumda çok fazla rahatlık da sağlamıyor. Ama bundan çok daha derin bir amacı var: Her durumun geçiciliğiyle ilgili sizi uyandırmak. Bütün durumların, diğer bir deyişle biçimlerin, geçici olduğunu fark ettiğinizde, kendinizi onlara daha az bağlarsınız ve bir ölçüde kendinizi "önlardan uzaklaştırırsınız. Bağlantısız olmak, kendinizi dünyanın sunduğu güzelliklerin tadını çıkarmaktan alıkoymayacağına anlamına gelmez. Aslında, böylelikle daha fazla zevk alırsınız. Değişimin kaçınılmazlığını ve her şeyin geçici olduğunu görüp kavradığınızda, gelecekte onları kaybetme korkusu duymadan dünyanın tüm güzelliklerinin tadını doya doya çıkarabilirsiniz. Bağlantı kurmadığınızda, kendinizi olaylara kaptırmak yerine, onlara daha tepeden bakarsınız. Böylece uzayın boşluğuyla sarırlı bir halde Dünya'ya bakan ve bir paradoks gerçeği anlayan astronot gibi olursunuz: Dünya eşsizdir ve aynı zamanda da çok önemsizdir. *Bu da geçer* sözü, kendinizi olaylardan bağlantısız kılmanıza yardımcı olur ve bununla birlikte hayatınızda yeni bir boyut açılır; içsel boşluk. Yargısız, dirençsiz ve bağlantısız olduğunuzda, bu boyuta geçebilirsiniz.

Kendinizi artık tamamen biçimlerle tanımlamadığınızda, bilinç biçimsel tutsaklığından kurtulur. Bu özgürlük, içsel boşluğun ortaya çıkışıdır. İçinizde bir dinginlik, bir huzur hissedersiniz; hatta kötü gibi görünen bir durumla karşılaşsanız bile. *Bu da geçer*. Aniden, olayın etrafında bir boşluk oluşur. Duygusal iniş çıkışların ve hatta acının etrafında bile bu boşluk vardır. Hepsin-



den öte, düşüncelerinizin arasında boşluk vardır. O boşluktan, "bu dünyaya ait olmayan" bir huzur yayılır, çünkü bu dünya biçim, huzur ise boşluktur. Bu, Tanrısal huzurdur.

Şimdi bu dünyadaki şeylere sahip olmadıkları bir önemi vermeden, etrafınızdaki her şeyin tadını çıkarabilirsiniz. Yaratılış dansına katılabilir, kendinizi sonuçlara bağlamadan aktifolabilir, dünya üzerine mantıksız talepler yöneltmezsiniz; beni tatmin et, beni mutlu et, beni güvende hissettir, bana kim olduğumu söyle gibi. Dünya size bu şeyleri veremez ve böyle beklentileriniz kalmadığında, kendi kendinize yarattığınız tüm acılar da sona erer. Bütün bu acılar, biçime aşırı değer yüklemekten ve içsel boşluğunuzun farkında olmamanızdan kaynaklanır. Bu boyut hayatınızda kendini var ettiğinde, kendinizi içlerinde kaybetmeden, içsel olarak bağlanmadan, yani dünyaya bağımlı hale gelmeden, nesnelerin, deneyimlerin ve zevklerin tadını çıkarabilirsiniz.

*Bu da geçer sözü, aslında gerçekliği gösteren bir işarettir. Bütün biçimlerin geçici olduğunu gösterirken, aynı zamanda sonsuzluğa da işaret ederler. Sadece içinizdeki sonsuzluk geçici olanı geçici olarak algılayabilir.*

Boşluk boyutu kaybolduğunda ya da bilinmediğinde, dünyadaki nesneler ve biçimler aşırı bir önem, gerçekte sahip olmadıkları bir ciddiyet ve ağırlık kazanırlar. Dünya biçimi olmayanın bakış açısından görülmediğinde, tehditlerle dolu bir umutsuzluk mekanı haline gelir.

## NESNE BİLİNCİ VE BOŞLUK BİLİNCİ

Çoğu insanın hayatı bir sürü şeyle doludur: Maddi şeyler, yapılacak şeyler, düşünülecek şeyler. Hayatları insanlık tarihi gibidir; Winston Churchill'in ifadesiyle, "bir lanet şey diğerini izler." »Zihinleri bir sürü düşünceyle doludur ve bir lanet düşüncenin arkasından diğeri gelir. Bu, çoğu kişinin baskın gerçekliği olan nesne bilinci boyutudur ve hayatlarının bu kadar dengesiz olmasının nedeni de budur. Gezegenimizi ve insanlığı doğru kader yoluna geri çekebilmemiz için, nesne bilincinin boşluk bilinciyle dengelenerek sağlayacağı akıl gerekir. Boşluk bilincinin yükselmesi, insanlık evriminin bir sonraki aşamasıdır.

Boşluk bilinci, nesne bilincine ek olarak - daima duyusal algılar, düşünceler ve duygularla ilgilidir - bir farkındalık alt akıntısı söz konusudur. Farkındalık, sadece nesne bilincinin olmadığını, aynı zamanda bilinçli varlıklar olma bilincinin olduğunu söyler. Ön planda bir şeyler olup biterken arka planda uyanık bir içsel dinginlik hissedebiliyorsanız, işte olması gereken budur! Bu boyut, herkesin içinde vardır ama çoğu kişi farkında bile değildir. Bazen şöyle diyerek bu konuyu işaret ederim: "Kendi Varlığını hissedebiliyor musun?"

Boşluk bilinci, kendini sadece egodan kurtuluş olarak değil, aynı zamanda bu dünyadaki nesnelere bağımlı olmaktan kurtuluş olarak ifade eder. Bu, dünyaya gerçek anlamım kazandırabilecek tek şey olarak ruhsal boyuttur.

Bir oia, bir kişi ya da bir durum için fkelenendiğiniz ya da üzüldüğünüz her seferinde, asıl neden olay, kişi ya da durum değil, sadece boşluğun sağlayabileceği gerçek bir bakış açısının kaybıdır. Nesne bilincinde sıkışıp kalmışsınızdır ve bilincin zamana bağlı olmayan içsel boşluğunun farkında değilsinizdir. *Bu da geçer sözü doğru kullanıldığında, içinizde o boyutun tekrar farkına varmanızı sağlar.*

İçinizdeki gerçeğin bir diğer göstergesi, şu ifadede gizlidir: "Asla sandığım neden için kızgın değilim."

### **DüşüNCENİN ALTINA DüşMEK VE ÜSTÜNE ÇIKMAK**

Çok yorgun olduğunuzda, her zaman olduğunuzdan daha huzurlu ve daha rahat olabilirsiniz. Bunun nedeni, düşünceleriniz yatıştığı için, zihninizin ürettiği sorunlu benliği artık hatırlamamanızdır. Yavaş yavaş uykuya doğru kayıyorsunuzdur. Alkol aldığınızda veya belli ilaçlar kullandığınızda (acı bedeninizi tetiklemedikleri takdirde), yine kendinizi daha rahat, umursamaz ve belki bir süre için canlı bile hissedebilirsiniz. şarkı söyleyip dans etmeye başlırsınız ve bunlar, antik zamanlardan beri yaşamın mutluluk ifadeleridir. Zihniniz size daha az yük oluşturduğu için, var olmanın mutluluğunu hissedebilirsiniz. Belki de alkole "ruh" denmesinin nedeni budur. Ama denmesi gereken ağır bir bedel vardır: Bilinçsizlik. Düşüncenin ze-

rine yükselmek yerine, altına inersiniz. Birkaç kadeh daha içerseniz, bitkiler alemine gerilersiniz.

Boşluk bilincinin bununla pek ilgisi yoktur. İki durumda da düşüncenin ötesine geçersiniz ama boşluk bilinci durumunda düşüncenin üzerine çıkar, yukarıda örneğini verdiğimiz durumda ise altına inersiniz.

### **TELEVİZYON**

Televizyon seyretmek, dünya üzerinde milyonlarca insan için en sevilen boş zaman doldurma yöntemidir. Ortalama bir Amerikalı, altmış yaşına gelene kadar hayatının yaklaşık on beş yıllık zamanını televizyon karşısında geçirmektedir. Diğer birçok ülkede de rakam yaklaşık olarak aynıdır.

Birçok kişi, televizyon seyretmeyi rahatlatıcı bir şey olarak görmektedir. Kendinizi yakından gzlemerseniz, ekranın bir süre sonra dikkat odağınız olarak kalmadığını, düşüncelerinizin yavaşlayıp azalıdığını, çok uzun süre izlemeye devam ettiğinizde, zihninizin hiçbir düşünce üretmediğini görürsünüz. Sadece artık sorunlarınızı hatırlamamakla kalmaz, aynı zamanda kendinizi geçici olarak zgrleştirirsiniz de; bundan daha rahatlatıcı bir şey olabilir mi?

Yani televizyon izlemek içsel boşluk yaratır mı? şu anda var olmanızı sağlar mı? Ne yazık ki hayır. Uzun süre boyunca zihniniz hiçbir düşünce üretmese bile, televizyondaki programın düşünce sistemine uyumlu

durumdadır. Yani televizyonun sağladığı kolektif zihne katılmıştır ve onun düşüncelerini düşünüyordur. Zihniniz sadece düşünce üretmemek açısından pasif durumdadır. Ama televizyon ekranından gelen düşünceleri ve imgeleri sürekli olarak yutmaya devam eder. Bu, sizi alıcılığınızın güçlendiği trans benzeri bir pasif duruma sokar ve hipnozdan pek farkı yoktur. Kamuoyu görüşlerini belirlemede kullanılması en önemli nedeni budur ve insanlar sizi o durumda yakalayıp mesajlarını verebilmek için milyonlarca dolar öderler. Kendi düşüncelerinin sizin düşünceleriniz haline gelmesini isterler ve genellikle de bunu başarırlar.

Dolayısıyla, televizyon seyrederken, asıl eğiliminiz düşüncenin üzerine çıkmak değil, altına inmektir. Televizyon bu açıdan alkol ve bazı ilaçlara çok benzer. Zihninizi belli bir ölçüde rahatlatırken, çok ağır bir bedel ödersiniz. Bilinç kaybı. O ilaçlar gibi, televizyonun da güçlü bir bağımlılık yaratma özelliği vardır. Televizyonu kapamak için uzaktan kumandaya uzandığınızda, bunun yerine bütün kanalları dolaşmaya başladığınızı görürsünüz. Yarım ya da bir saat sonra, hâlâ izlemeye devam ediyor, hâlâ kanallar arasında dolaşıyorsunuzdur. Kumanda üzerinde parmağınızın basamadığı tek düğme, kapama düğmesidir. Hâlâ izliyor olmanızın en muhtemel nedeni, izlemeye geçecek kadar ilginç bir programın yayınlanması değil, genellikle izlemeye geçecek bir şey olmamasıdır. Bir kere saplanıp kaldığınızda, programlar ne kadar sıkıcı, anlamsız ve önemsiz

olursa, o kadar çok bağımlı hale gelirsiniz. Eğer ilginç olsaydı, düşüncelerinizi kışkırtırdı, zihninizi tekrar düşünmeye zorlardı ve bu da daha bilinçli yapılan bir şeydir ve dolayısıyla televizyon izlemekten daha iyidir. Buna ek olarak, ekrandaki görüntüler dikkatinizi daha fazla sabit bir noktada tutamazdı.

Programın içeriği — eğer belli bir kalitesi varsa - bazen televizyonun uyuşturucu, hipnotize edici etkisini ortadan kaldırabilir. Birçok kişiye fazlasıyla yararlı olan bazı programlar vardır; hayatlarını daha iyiye doğru değiştirmiş, kalplerini açmış, onları daha bilinçli insanlar haline getirmişlerdir. Hatta bazı komedi programları - her ne kadar anlamsız gibi görünse de — farkında olmadan insan egosunun bir karikatürünü göstererek ruhsal bir amaca hizmet edebilirler. Bize hiçbir şeyi fazla ciddiye almamayı, hayata hafif bir şekilde yaklaşmayı ve hepsinden öte, gülmeyi öğretirler. Gülmek, iyileştirici olduğu kadar da özgürleştiricidir. Ama televizyon kanallarının çoğu, tamamen egolarıyla kontrol edilen insanlar tarafından yönetilmektedir ve dolayısıyla televizyonun gizli amacı, sizi hipnotize ederek kontrol altına almak, yani sizi bilinçsiz kılmaktır. Yine de televizyonda hâlâ keşfedilmemiş muazzam bir potansiyel vardır.

Her iki-üç saniyede bir değişen hızlı görüntülerden oluşan programlar ve reklamlar izlemekten kaçının. Çok fazla televizyon ve özellikle de bu tür programları seyretmek, bugün dünya üzerinde milyonlarca çocuğu etkileyen dikkat dağınıklığı, zihinsel bo-

zukluklar gibi birçok sorunun kaynağıdır. Kısa bir dikkat süresi, bütün algılarınızın ve ilişkilerinizin sığlaşmasına neden olur. Ne yaparsanız yapın, bu durumda hangi işi gerçekleştirmeye çalışırsanız çalışın, kalitesi düşük olur, çünkü kalite için dikkat gerekir.

Sık sık ve uzun sürelerle televizyon seyretmek, sizi sadece bilinçsiz kılmaz, aynı zamanda da enerjinizi kurutur ve sizi pasif yapar. Dolayısıyla, rasgele seyretmek yerine seyredeceğiniz programları dikkatle seçin. Bunu yapmaya gayret ettiğinizde, programı izlerken vücudunuzdaki canlılığı hissedin. Zaman zaman solunumunuzu kontrol edin. Görsel duyunuzu tamamen kontrol altına almaması için belli aralıklarla bakışlarınızı ekrandan kaçırın. Sesi gerektiğinden fazla açmazsanız, televizyonun işitsel duyunuzu etkisi altına almasına izin vermemiş olursunuz. Reklamlar sırasında televizyonun sesini kesin. Televizyonu kapadıktan hemen sonra yatağa girmeyin ve daha da kötüsü, sakın televizyon seyrederken uykuya dalmayın.

## İÇSEL BOŞLUĞU TANIMAK

Hayatınızda düşünceleriniz arasındaki boşluk muhtemelen giderek açılıyordur ve bunun farkında bile olmayabilirsiniz. Deneyimlerle büyülenen ve büyük ölçüde biçimlerle tanımlanan bir bilinç, başlangıçta boşluğun farkına varmakta zorlanır. Bu zamanla kendinizin farkında olamayacağınız anlamına gelir, çünkü daima baş-

ka bir şeyin farkındasmızdır. Biçim sürekli olarak dikkatinizi dağıtır. Kendinizin farkında olduğunuz zamanlarda bile, kendinizi bir nesneye, bir düşünce biçimine dönüştürmüş olursunuz ve dolayısıyla da, farkında olduğunuz şey kendiniz değil, bir düşünce olur.

İçsel boşluğu duyduğunuzda\* onu aramaya başlayabilirsiniz ve onu bir nesneyi ya da deneyimi aradığınız gibi arayacağınız için, asla bulamazsınız. Ruhsal aydınlanmayı ya da anlayışı arayanların karşılaştığı ikilem budur. Bu yüzden, İsa şöyle demişti: "Tanrı hükümrانlığı gözle görülebilir biçimde gelmez. Ne de insanlar 'Bak, burada' ya da 'Orada' derler. İşte Tanrı hükümrانlığı aranızdadır."

Eğer bütün hayatınızı hoşnutsuzluk, endişe, korku, depresyon, umutsuzluk ya da başka olumsuz duyguların tutsağı olmuş halde geçirmiyorsanız; yağınurun ya da rüzgârın sesini dinlemek gibi basit şeylerden zevk alabiliyorsanız; gökyüzünde hareket eden bulutların güzelliğini görebiliyor ya da yalnız olduğunuzda yalnızlık duymuyor, herhangi bir eğlence ya da zihinsel aktivite aramıyorsanız; tamamen yabancı birine ondan hiçbir şey beklemeden içten bir nezaketle yaklaşıyorsanız... ne kadar kısa bir süre için olursa olsun, içinde bir boşluk açılmış demektir. Bu olduğunda, kendinizi iyi hissedersiniz ve canlı bir huzur duyarsınız. Bunun yoğunluğu belki zorlukla fark edilebilir bir hoşnutluk duygusundan, antik Hintli bilgelerin adına *ananda* - Varlığın kutsaması -- dedikleri şeye kadar değişebilir. Sadece biçime dikkatinizi

verecek şekilde şartlandığınızdan, muhtemelen doğrudan farkında olmayabilirsiniz. Örneğin, güzelliği görebilme, basit şeylerin değerini bilebilme, kendi başınıza kalmanın zevkini çıkarabilme ya da başka insanlarla şefkatli bir şekilde iletişim kurabilme yeteneklerinde ortak bir unsur vardır. Bu ortak unsur, geri planda bulunan bir hoşnutluk, huzur ve canlılık duygusudur ve o arka plan olmadan, bu duyguların hiçbirisi mümkün olmaz.

Güzelliğin, şefkatin, nezaketin, hayattaki basit şeylerin iyiliğinin tanınmasının olduğu her yerde, bu içsel deneyimin arka planına bakın. Ama onu bir şey arar gibi aramayın. Onu tespit edip, "İşte, buldum," diyemezsiniz; onu zihinsel terimlerle tanımlayamazsınız. Bulutsuz bir gökyüzüne benzer. Biçimi yoktur. O boşluktur; dinginliktir, Varlığın tatlılığıdır ve elbette ki bu sözlerden çok daha fazlasıdır. Onu kendi içinde doğrudan hissedebildiğinizde, derinleşir. Dolayısıyla basit bir şeyin değerini takdir edebildiğinizde - bir ses, bir görüntü, bir dokunuş - bir güzelliği görebildiğinizde, insanlara karşı şefkatli olabildiğinizde, bu deneyimin kaynağının ve arka planının içsel boşluk olduğunu anlarsınız.

Çağlar boyunca birçok şair ve bilge, bu gerçek mutluluğun - ben buna Varlığın mutluluğu diyorum - basit ve görünürde önemsiz gibi gelen şeylerde bulunduğunu gözlemlemiştir. Çoğu insan, başlarına önemli bir şeyin gelmesi beklentisiyle, sürekli olarak aslında hiç de önemsiz olmayan ama önemsiz gibi görünen şeyleri

kaçırırlar. Ünlü düşünür Nietzsche, ender derin dinginlik anlarından birinde, şöyle demişti: "Mutluluk için aslında ne kadar az şeye gerek var! Aslında en küçük şey, en belirsiz şey, bir kertenkelenin sürünürken çıkardığı hışırtı, bir nefes, belli belirsiz bir bakış; en büyük mutluluklar en küçük şeylerden kaynaklanır. Dinginleşin."

Peki neden "en büyük mutluluklar en küçük şeylerden" kaynaklanır? Çünkü gerçek mutluluğun nedeni bir şey ya da bir olay değildir ama ilk bakışta öyle görünür. Şey ya da olay bilincinizin sadece küçük bir kısmını oluşturacak kadar belirsiz ve dikkati çekmeyen boyutlarda olabilir; geri kalanı içsel boşluktur ve biçimle engellenmeyen bilinçtir. İçsel boşluk bilinci ve gerçek kimliğiniz, temelde tektir. Diğer bir deyişle, küçük şeylerin biçimi, içsel boşluğa yer bırakır. Ve gerçek mutluluğun, Varlığın mutluluğunun doğduğu yer, işte bu içsel boşluk, şartlanmamış bilinçtir. Küçük, sessiz şeylerin farkında olabilmek için, içinde dingin olmanız gerekir. Yüksek derecede farkındalık şarttır. Dinginleşin. Bakın. Dinleyin. Şimdide olun.

İçsel boşluğu bulmanın bir yolu daha vardır: Bilinçli olmanın bilincine varın. "Ben" deyin ya da "Ben" diye düşünün ve hiçbir şey eklemeyin. Ben'in ardından gelen dinginliği fark edin. Çıplak, örtülmemiş, gizlenmemiş varlığınızı hissedin. Gençlik ya da yaşlılık, zenginlik ya da yoksulluk, iyilik ya da kötülük veya diğer hiçbir özellik ona dokunamaz. Bütün yaratılışın geniş rahmi, bütün biçimidir o.

## DAĞDAKİ DERENİN SESİNİ DUYABİLİYOR MUSUN?

Bir Zen ustası, öğrencilerinden biriyle birlikte bir dağ yolunda sessizce yürüyordu. Antik bir sedir ağacına geldiklerinde, pirinç ve sebzeden oluşan basit yemeklerini yemek için oturdular. Yemekten sonra, henüz Zen gizeminin anahtarını bulamamış genç bir rahip olan öğrencisi, sessizli bozarak ustaya sordu: "Usta, Zen'e nasıl girebilirim?"

Elbette ki Zen olan bilinç durumuna nasıl girebileceğini soruyordu.

Usta sessiz kaldı. Öğrenci sabırsızlıkla bir cevap beklerken, aradan neredeyse beş dakika geçti. Tam başka bir soru sormak üzereyken usta aniden konuştu: "Dağdaki derenin sesini duyabiliyor musun?"

Öğrenci böyle bir derenin varlığının bile farkında değildi. Zen'in anlamını düşünmekle meşguldü. Şimdi, sesi dinlemek için dikkat kesildiğinde, gürültücü zihni yatışmaya başlamıştı. Önce hiçbir şey duyamadı. Sonra, düşünceleri yerini yüksek farkındalığa bırakırken, küçük bir derenin uzaklardan gelen şırıltısını belli belirsiz duyabildi.

"Evet, şimdi duyabiliyorum," dedi öğrenci.

Usta parmağını kaldırdı ve gözlerinde hem ateşli hem de nazik bir bakışla açıkladı: "Zen'e oradan gir."

Öğrenci şaşırılmıştı. Bu onun ilk *satorisiydi*; ilk aydınlanma anı. Zen'in bildiği bir şey olduğunu bilmeden bildiğini anlamıştı!

Sessizce yolculuklarına devam ettiler. Öğrenci, etrafındaki dünyanın canlılığı karşısında afallamıştı. Sanki her şeyi ilk kez görüyor, ilk kez deneyimliyordu. Ama bir süre sonra tekrar düşünmeye başladı. Zihinsel gürültü bir kez daha uyanık dinginliği örttü ve çok geçmeden bir soru daha geldi: "Usta," dedi, "düşünüyordum. Dağdaki derenin sesini duyamasaydım ne diyecektin?" Usta durdu, parmağını kaldırdı ve cevap verdi. "Zen'e oradan gir."

## DOĞRU EYLEM

Ego sorar: Bu durumu ihtiyaçlarımı karşılamak için nasıl kullanabilirim ya da ihtiyaçlarımı karşılamak için kullanabileceğim başka bir duruma nasıl geçebilirim?

Varlık, bir içsel boşluk durumudur. Şimdide olduğunuzda, şöyle sorun: Bu durumun, şu anın ihtiyaçlarına nasıl karşılık verebilirim? Aslında, bu soruyu sormanıza bile gerek yoktur. Olana karşı dingin, uyanık ve açık kalın yeter. Böylelikle, duruma yeni bir boyut kazandırabilirsiniz: Boşluk. Sonra bakın ve dinleyin. Böylece, durumla bir olursunuz. Bir duruma tepki vermek yerine onunla birleştiğinizde, durumun kendisi size çözümü sunar. Aslında bakan ve dinleyen kişi siz değilsinizdir, uyanık dinginliğin kendisidir. Eğer o anda eyleme geçmek gerekiyorsa ya da mümkünse, eyleme geçersiniz ya da sizin sayenizde doğru eylem gerçekleşir. Doğru eylem, bütüne uyan eylem-

dir. Eylem gerçekleştiğinde, uyanık, dingin boşluk olduğu gibi kalır. Kollarını kaldırıp zafer belirten bir tavırla haykıran birini göremezsiniz. Kimse "Bak, yaptım işte," demez.

Bütün yaratıcılık, içsel boşluktan kaynaklanır. Yaratılış gerçekleştikten ve bir şey biçim bulduktan sonra, "ben" ya da "benim" kavramının doğınaması için uyanık olmanız gerekir. Yaptığınız şey için başarıyı kendinize mâl ederseniz, ego geri döner ve boşluk kaybolur.

### İSİMLENDİRME DEN ALGILAMAK

Çoğu insan, etraflarını saran dünyanın belli belirsiz farkındadır; özellikle de çevreleri kendilerine tamdik geliyorsa. Zihinlerindeki ses, dikkatlerinin büyük bölümünü meşgul eder. Bazı insanlar, yolculuk yaptıklarında ve yeni yerlere ya da yabancı ülkelere gittiklerinde daha uyanık olurlar, çünkü böyle zamanlarda algıları bilinçlerini düşüncelerden daha çok kullanır. Daha fazla şimdide olurlar. Ama bazı insanlar, böyle zamanlarda bile tamamen zihinlerindeki sesin kontrolünde kalmaya devam ederler. Algıları ve deneyimleri, anlık yararılarla bozulur. Aslında hiçbir yere gitmemişlerdir. Sadece vücutları yolculuk yapıyordur ama kendileri hep oldukları yerdedirler: Kendi zihinlerinde.

Çoğu insanın gerçekliği budur: Bir şey algılandığı anda, ego tarafından isimlendirilir, yorumlanır, başka bir şeyle karşılaştırılır, sevilir ya da sevilmez, iyi ya da

kötü diye tanımlanır. Düşünce biçimlerinde, nesne bilincinde sıkışıp kalmışlardır.

Bilinçsiz isimlendirmeler durmadığı ya da en azından farkına varmadığınız sürece, ruhsal uyanış gerçekleşmez. Egonun gözlemlenmeyen zihin olarak yerinde kalmasının nedeni, bu isimlendirmelerdir. İsimlendirmelerden vazgeçtiğinizde ya da en azından bunların farkına vardığınızda, içsel boşluk oluşur ve zihninizin esiri olmaktan kurtulursunuz.

Yakınınzdaki bir nesneyi seçin - bir kalem, bir sandalye, bir fincan, bir bitki - ve görsel olarak onu inceleyin. Büyük bir ilgi ve merakla ona bakın. Geçmişinizden güçlü kişisel çağrışımlar uyandıran nesnelerden kaçının; nereden aldığınız, size kimin verdiği ya da benzeri düşünceler aklınıza gelmemelidir. Ayrıca, bir kitap ya da bir şişe gibi üzerinde yazı bulunan nesnelerden de sakının. İster istemez düşünceleri harekete geçireceklerdir. Kendinizi hiç zorlamadan, rahat ama uyanık bir şekilde, bütün dikkatinizi nesneye verin. Eğer aklınıza düşünceler gelirse, onlara aldırmayın. İlgilendiğiniz şey düşünceler değil, algı eyleminin kendisi olmalıdır. Algının içinden düşünceyi çekip çıkarabiliyor musunuz? Zihninizdeki ses yorumlar yapmadan, sonuçlar çıkarmadan, karşılaştırmadan ya da bir şeyler bulmaya çalışmadan bakmayı başarabiliyor musunuz? Birkaç dakika sonra, bakışlarınızı odanın içinde dolaştırın ve uyanık dikkatinizi gözünüze ilişen her şeye yöneltin.

Sonra, olabilecek sesleri dinleyin. Etrafınızdaki şeylere baktığınız şekilde, sesleri dinleyin. Bazı sesler

doğal - su, rüzgâr, kuşlar gibi - bazılan ise insan yapımı olabilir. Bazıları güzel, bazıları sevimsiz olabilir. Ama güzel ve çirkin arasında bir ayırım yapmayın. Her sesin olduğu gibi olmasına izin verin ve hiçbir yoruma bulunmayın. Burada yine anahtar rahat ama uyanık kalmaktır.

Bu şekilde bakıp dinlediğinizde, belli belirsiz ve başlangıçta zor fark edilir bir dinginlik duygusunu ayımsayabilirsiniz. Bazı kişiler bunu arka planda bir dinginlik olarak hisseder. Diğerleri ise buna huzur der. Bilinciniz daha fazla düşünceye boğulmadığında, bir kısmı biçimi olmayan, koşulsuz, orijinal durumunda kalır. Bu içsel boşluktur.

#### DENEYİMLEYEN KİM?

Gördüğünüz, duyduğunuz, dokunduğunuz, tattığınız ve kokladığınız şeyler elbette ki duyusal nesnelerdir. Bunlar, deneyimlediğiniz şeylerdir. Peki deneyimleyen kimdir? Şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: "Kim olacak? Elbette ki ben. Jane Smith, muhasebe müdürü, kırk beş yaşında, boşanmış, iki çocuk annesi, Amerikalı. Deneyimleyen benim." Yanıldınız. Jane Smith veya her kimse, kendini Jane Smith olarak tanımlamasını sağlayan her şey, deneyimlenen nesnelerdir, deneyimleyenin kendisi değil.

Her deneyimin üç olası içeriği vardır: Duyusal algılar, düşünceler ya da zihinsel imgeler ve duygular. Jane

Smith, muhasebe müdürü, kırk beş yaşında, boşanmış, iki çocuk annesi, Amerikalı; bunların hepsi düşüncedir ve dolayısıyla da bu düşünceleri düşündüğünüz anda deneyimlediğiniz şeyin bir parçasıdır. Bunlar ve kendiniz hakkında düşünüp söyleyebileceğiniz diğer her şey nesneldir, öznel değil. Yani deneyimdir, deneyimleyenin kendisi değil. Kim olduğunuzla ilgili daha bin tane tanım (düşünce) ekleyebilirsiniz ve bunu yaparken, kendinizi deneyimlemeyi daha da karmaşıktırabilirsiniz ama bu şekilde, asla deneyimleyene ulaşamazsınız. O, bütün deneyimlerden önce olan ama var olmadığı takdirde deneyimin gerçekleşmeyeceği özür.

Peki deneyimleyen kim? Sizsiniz. Siz kimsiniz? Bilinç. Bilinç nedir? Bu soru cevaplanamaz. Cevap verdiğiniz anda, sahteleştirirsiniz, çünkü başka bir nesneye çevirirsiniz. Bilinç, geleneksel adıyla *ruh*, kelimenin gerçek anlamıyla asla tanımlanamaz ve bunu yapmaya çalışmak boşuna olur. Bütün biliş, ikicilik aleminde; öznel ve nesnel, bilen ve bilinen. Özne, ben, kendisi olmadan hiçbir şeyin bilinemeyeceği, algılanamayacağı, düşünülmemeyeceği veya hissedilemeyeceği bilen, daima bilinmez olarak kalmalıyım. Bunun nedeni, bir biçimin olmamasıdır. Sadece biçimler bilinebilir ve tanımlanabilir ama biçimi olmayan boyutta, biçim dünyası var olamaz. O, dünyanın yükseldiği ve battığı aydınlık boşluktur. O boşluk, ben olan hayattır. Zamandan bağımsızdır. Ben ölümsüzüm. O boşlukta olan şey, göreceli ve geçicidir; zevk ve acı, kazanç ve kayıp, doğum ve ölüm.



İçsel boşluğun keşfedilmesinin en büyük engeli, deneyimden fazlasıyla büyülenerek kendinizi onun içinde kaybetmenizdir. Yani bilinç, kendi rüyasında kaybolur. Kendinizi her düşünceye, her duyguya ve her deneyime öylesine kaptırırsınız ki rüyada gibi olursunuz. İnsanlığın binlerce yıldır içinde bulunduğu durum bu.

Bilinci bilemeseniz bile, kendiniz olarak farkına varabilirsiniz. Nerede olduğunuza bağlı olmaksızın, onu herhangi bir durumda doğrudan hissedebilirsiniz. Onu burada ve şimdide hissedebilirsiniz. O, temelde yatan bendir. Okuduğunuz ve düşündüğünüz kelimeler ön plandadır ve ben, bütün deneyimlerin, düşüncelerin ve duyguların algılandığı zemindir.

## NEFES

Düşünce akıntısında boşluklar yaratarak, içsel boşluğunuzu keşfedin. O boşluklar olmadan, düşünceleriniz tekrarlayıcı, ruhsuz, yaratıcı pırıltıdan yoksun bir hale gelir ki çoğu insan için durum budur. O boşlukların uzunluğu için endişelenmeniz gerekmez. Birkaç saniye bile yeterlidir. Zaman içinde bu süreler kendi kendilerine uzar ve kendi adınıza bir çaba harcamanız gerekmez. Uzunluklarından daha önemli olan, bunu sık sık yapmaktır; böylece günlük faaliyetleriniz ve düşünce akışınız arasında boşluğa yer vermiş olursunuz.

Biri geçenlerde bana oldukça büyük bir ruhsal organizasyonun yıllık tanıtım broşürünü gösterdi. Ona bak-

tığımda, çok çeşitli seminerler ve atölye çalışmalarıyla karşılaşınca şaşırdım. O kişi bana bir-iki tanesini önerip öneremeyeceğimi sordu. "Bilmiyorum," dedim. "Hepsi çok ilginç görünüyor. Ama şunu biliyorum," diye ekledim. "Aklına geldiği her seferinde, nefesine dikkat et. Bunu bir yıl süreyle yaparsan, bütün bu seminer ve kurslara katılmaktan daha güçlü bir değişim etkisi olur. Üstelik de bedava."

Nefesinizin farkında olmak, dikkatinizi düşüncelerden uzaklaştırarak bir boşluk yaratır. Bilinç geliştirme- nin bir yolu budur. Bilincin bütünlüğü ifade edilmeden orada durmasına rağmen, bilinci şimdi bu boyuta getirmek için buradayız.

Nefesinizin farkında olun. Nefes alıp verirken neler hissettiğinize dikkat edin. Havanın vücudunuza girişi çıkışını hissedin. Göğsünüzün ve karnınızın nasıl genişleyip büzüldüğünü fark edin. Tek bir bilinçli nefes, daha önce birbiri ardına kesintisizce dizilen düşüncelerin olduğu yerde bir boşluk yaratmaya yeter. Tek bir bilinçli nefes (iki-üç daha da iyi olur), günde birkaç kez tekrarlandığında, hayatınıza bir boşluk kazandırmak için idealdir. İki saatten uzun süre meditasyon yapsanız bile (bunu yapabilen insanlar vardır), bütün ihtiyacınız olan tek bir bilinçli nefestir ve zaten uzun süreli meditasyonlarda bile yapabileceğiniz genellikle bu kadardır. Geri kalanı anı ya da beklentidir ve dolayısıyla da düşüncedir. Nefes gerçekte sizin yaptığınız bir şey değildir ama olduğuna tanıklık ettiğiniz bir şeydir. Solunum kendi kendine olur. Onu sürdüren şey, vücudun

kendi zekasıdır. Bütün yapmanız gereken, oluşunu izlemektir. Hiçbir çaba gerektirmez. Ayrıca, nefes verdikten sonra bir sonrakini almaya başlamadan önce oluşan aralığı da hissedin.

Birçok kişi, sık nefes alıp verir. Nefesinizin ne kadar farkında olursanız, doğal derinliği de o kadar artar.

Nefesin herhangi bir biçimi olmadığından, antik çağlardan beri ruhla bağdaştırılmıştır; yani biçimi olmayan tek Hayat ile. "Tanrı insanı topraktan yarattı ve burun deliklerine yaşam nefesini üfledi; böylece insan canlandı." Almanca *atmen* (nefes) kelimesi, antik Hintçe (Sanskritçe) *Atman* kelimesinden türemiştir ve içte yatan ilahi ruh ya da Tanrı anlamına gelir.

Nefesin herhangi bir biçiminin olmaması, nefes farkındalığının hayatınızda bir boşluk yaratmak, bir bilinç oluşturmak için en etkili yollardan biri olmasının öncelikli nedenidir. Bir nesne olmadığı için, mükemmel bir meditasyon aracıdır. Diğer bir neden, nefesin en belli belirsiz ve görünüşte en önemsiz fenomen olmasıdır. Yani Nietzsche'nin deyişiyle, "en büyük mutluluğun kaynağı" olan "en küçük şey." Nefes farkındalığını resmi bir meditasyon olarak uygulayıp uygulamamak size kalmıştır. Ama resmi meditasyon, günlük hayata boşluk bilincini getirmenin yerini tutamaz.

Nefesinizin farkında olmak, sizi şu anda kalmaya zorlar; bu da içsel değişimin anahtarıdır. Nefesinizin farkında olduğunuz her seferinde, kesinlikle şimdide olursunuz. Nefesinizi düşünemeyeceğinizi ve sadece farkında olabileceğinizi de anlayabilirsiniz. Bilinçli ne-

fes, zihninizi durdurur. Ama yarı uykuda ya da bir transta olmanın ötesinde, tamamen uyanık ve fazlasıyla dinç olursunuz. Düşüncenin altına düşmez, üzerine çıkarsınız. Daha yakından bakarsanız, bu iki şeyin - tamamen şimdide olmak ve bilinç kaybı olmadan düşünce sürecini durdurmak - aslında aynı şey olduğunu görürsünüz: Boşluk bilincinin doğuşu.

## BAĞIMLILIKLAR

Uzun süreli zorlayıcı davranış kalıplarından biri, bağımlılık olarak adlandırılabilir. Bir bağımlılık, sahte bir kimlik ya da altkimlik olarak içinizde yaşar ve periyodik olarak sizi kontrolü altına alan bir enerji alanı yaratır. Zihninizi, zihninizdeki sesi bile etkisi altına alabilir. Şöyle diyebilir: "Zor bir gün geçirdin. Biraz güzelliği hak ettin. Neden kendini hayatındaki tek güzel şeyden mahrum edeceksin ki?" Farkındalık eksikliği yüzünden kendinizi zihninizdeki sesle tanımlıyorsanız, kendinizi dolaba doğru yürürken ve büyük çikolatalı pastaya uzanırken bulursunuz. Bazı zamanlarda, bağımlılık düşünce sürecinin tamamen etrafından dolaşır ve kendinizi hiç farkında olmadan sigara tüttürürken ya da elinizde bir içki kadehi tutarken bulursunuz. "Bu nereden geldi böyle?" Paketten bir sigara çıkarıp yakmak veya şışeden bir kadehe içki doldurmak, tamamen bilinçsizce yaptığınız şeylerdir.

Sigara içmek, fazla yemek, içki içmek, televizyon seyretmek, internet bağımlılığı gibi zorlayıcı bir davran-

niş kalıbını sürdürüyorsanız, şunu yapabilirsiniz: İçinizde zorlayıcı davranışın başladığını hissettiğiniz anda, durun ve üç kez bilinçli nefes alıp verin. Bu belirgin bir farkındalık yaratır. Sonra birkaç dakika boyunca, içinizdeki bir enerji alanı olarak o zorlamanın farkında olun. Belli bir maddeyi fiziksel ya da zihinsel olarak tüketme isteğinin, bir tür zorlayıcı davranış kalıbı olduğunu bilinçli olarak hissedin. Sonra birkaç kez daha bilinçli nefes alıp verin. Bu noktadan sonra, bir süre için o zorlamanın kaybolduğunu hissedeceksiniz. Eğer hâlâ sizi zorluyorsa ve kendinizi tutamıyorsanız, bunu da sorun etmeyin. Bağımlılığınızı, yukarıda açıkladığımız şekilde bir farkındalık egzersizi haline getirin. Farkındalık arttıkça, bağımlılık kalıpları zayıflar ve zaman içinde kendiliklerinden çözülürler. Ama unutmayın; bazen zihninizde bağımlılığınızı haklı çıkarmaya çalışan düşünceler yakalayabilirsiniz. O zaman kendinize şöyle sorun: Burada konuşan kim? O zaman konuşanın bağımlılık olduğunu anlarsınız. Bunu bildiğiniz sürece, zihninizin gözlemcisi olarak şimdide kaldığınız sürece, size istediği şeyi yaptırma olasılığı düşüktür.

### İÇSEL VÜCUT FARKINDALIĞI

Hayatınızda boşluk yaratmanın diğer basit ama oldukça etkili bir yolu, yine nefesle yakından bağlantılıdır. Göğsünüz ve karnınız kalkıp inerken vücudunuza girip çıkan havayı hissettiğinizde, aynı zamanda içsel vücu-

dunuzun da farkına varırsınız. O zaman dikkatiniz nefesinizden, içinizdeki canlılığı hissetmeye kayar.

Bazı insanlar düşünceleriyle öylesine meşgullerdir, kendilerini zihinlerindeki sesle öylesine derinden tanımlarlar ki kendi içlerindeki canlılığı hissedemez hale gelirler. Fiziksel vücutta\* dolaşan yaşamı hissedememek, başınıza gelebilecek en büyük mahrumiyettir. O zaman, kendinizi iyi hissetmek için başka şeyler aramaya başlarsınız ama kendi canlılığınızla bağlantınızı kaybettiğinizde hissettiğiniz huzursuzluğu bastıracak hiçbir şey bulamazsınız. İnsanların arayışa girdiği bu tür şeylerden biri, uyuşturucular, aşırı yüksek sesli müzik gibi duysal tetikleyiciler, heyecanlı ya da tehlikeli faaliyetler veya seks bağımlılığıdır. İlişkilerdeki dram bile, bu konuda bir araç olarak kullanılabilir. Sürekli arka plan huzursuzluğu konusunda en çok başvuru alan yol, yakın ilişkilerdir: "Beni mutlu edecek" bir kadın ya da erkek. Ama bu da çok risklidir, çünkü o huzursuzluk tekrar baş gösterdiğinde, insanlar bu kez karşılarında-kini suçlamaya başlarlar.

İki-üç kez bilinçli nefes alıp verin. Şimdi vücudunuza yayılan canlılığı belli belirsiz hissedebilirsiniz. Bunu yaptığınızda, vücudunuzun içini hissedebiliyor musunuz? Vücudunuzun belli bölümlerini hissetmeye çalışın. Ellerinizi, kollarınızı, ayaklarınızı ve bacaklarınızı hissedin. Karnınızı, göğsünüzü, boynunuzu ve başınızı hissedebiliyor musunuz? Peki ya dudaklarınız? İçlerinde hayat var mı? Sonra vücudunuzun içini bir bütün olarak hissedin. Bu uygulama için başlangıçta gözleri-

nizi kapayabilirsiniz. Vücudunuzu hissetmeye başladığınızda, gözlerinizi açın, etrafınıza bakın ve aynı zamanda vücudunuzu hissetmeye devam edin. Bazı okurlar gözlerini kapamaya gerek duymayabilirler; hatta bunları okurken bile vücutlarının içini hissedebilirler.

## İÇ VE DIŞ BOŞLUK

Vücudunuzun içi daha ziyade boşluktur. O sizin fiziksel biçiminiz değil, fiziksel biçiminizi hareket ettiren yaşamdır. Onun sürekli olarak sürdürdüğü yüzlerce farklı fonksiyonu insan zihni sadece kısmen anlayabilir. Onun farkında olduğunuzda, gerçekte olan şey, zekanın kendi kendini fark etmesidir. Bu, henüz hiçbir bilim adamının keşfedemediği gerçek yaşamdır.

Fizikçiler, maddenin görünüşteki somutluğunun duyularımız tarafından yaratılan bir illüzyon olduğunu yakın zamanda anladılar. Biçim olarak algıladığımız kendi fiziksel vücudumuz da buna dahildir ama % 99.99'u gerçekten de boşluktur. Atomlar açısından düşünüldüğünde, bu muazzam bir boşluktur ve her atomun içinde de yine büyük miktarda boşluk vardır. Fiziksel vücut, gerçek kimliğinizle ilgili bir yanlış algıdan ibarettir. Göksel nesnelerin aralarındaki boşluğun ne kadar olduğunu anlamanızı kolaylaştırmak amacıyla, şunu söyleyebiliriz: Saniyede 300.000 kilometre hıza sahip olan ışık, dünya ile ay arasındaki mesafeyi bir saniyeden biraz uzun bir sürede alır; güneş ışığının dün-

yaya ulaşması ise yaklaşık sekiz dakika sürer. Uzaydaki en yakın komşumuz olan Proxima Centauri adlı yıldızın ışığı, dünyaya ulaşmak için 4.5 yıllık bir yolculuk yapmak zorundadır. İşte etrafımızı saran boşluk böylesine engindir. Bir de genişliği bütün kavrayışların ötesinde kalan galaksiler arasft boşluğu düşünün. Bizimkine en yakın galaksi olan Andromeda Galaksisi'nin ışığı, 2.4 milyon yılda bize ulaşır. Vücudunuzun içindeki boşluğun da doğru orantılı olarak evrendekiyle aynı olduğunu bilmek nasıl bir şey?

Dolayısıyla, görünürde biçim gibi görünen fiziksel vücudunuz, aslında derinlere inildikçe biçimini kaybeder ve içsel boşluğa açılan bir kapı haline gelir. İçsel boşluğun bir biçimi olmamasına rağmen, özünde son derece canlıdır. "Boşluk," tam anlamıyla yaşamın kendisidir; bütün ifadelerin dışa aktığı ifade edilmemiş Kaynak'tır. Bu Kaynak için kullanılan geleneksel kelime Tanrı'dır.

Düşünceler ve kelimeler, biçim dünyasına aittir; biçimi olmayanı ifade edemezler. Dolayısıyla, "Vücudumun içini hissedebiliyorum," dediğinizde, bu aslında düşünceyle yaratılan bir yanlış algıdır. Gerçekte olan şey, vücut gibi görünen bilincin - ben bilinci - kendi başına bilinç haline gelmesidir. Kendimi geçici bir "ben" biçimiyle daha fazla karıştırmadığımda, o zaman sınırsız boyut ve ölümsüzlük kendini "benim" aracılığımla ifade edebilir ve "bana" yol gösterebilir. Ayrıca, beni biçime bağlı olmaktan da özgürleştirir. Yine de, "Ben bu biçim değilim" şeklindeki entelektüel bir tanımlama ya

da inanç, yararlı olmaz. Asıl önemli soru şudur: Şu anda, içsel boşluğumu, yani kendi Varlığımı ya da daha doğrusu, ben olan Varlığı hissedebiliyor muyum?

Bu gerçeğe farklı bir açıdan da yaklaşabiliriz. Kendinize şöyle sorun: "Sadece şu anda olanın değil, aynı zamanda her şeyin var olduğu ve gerçekleştiği canlı bir zamansız içsel boşluk olarak şimdinin kendisinin de farkında mıyım?" Bu sorunun içsel vücutla bir ilgisi yok gibi görünse de, şimdinin farkına varmakla aniden kendinizi daha canlı hissetmek sizi şaşırtabilir. İçsel vücudunuzdaki canlılığı bu şekilde hissedersiniz; Varlığın mutluluğun ayrılmaz bir parçası olan canlılığı. Onun ötesine geçmek ve aslında o olmadığımızı anlamak için vücudun içine girmemiz gerekir.

Günlük hayatta mümkün olduğu ölçüde, boşluk yaratmak için içsel vücut farkındalığınızı kullanın. Beklerken, birini dinlerken, gökyüzüne, bir ağaca, bir çiçeğe, eşinize, çocuğunuza bakmak için durduğunuzda, aynı zamanda içinizdeki canlılığı hissedin. Bu, dikkatinizin ya da bilincinizin biçimsiz kalması anlamına gelir. Bu şekilde vücudunuzun içinde "yaşadığınız" her seferinde, bu deneyimi şimdide kalmak için bir çapa olarak kullanabilirsiniz. Kendinizi düşüncelerde, duygularda veya dış durumlarda kaybetmenizi engeller.

Düşündüğünüzde, hissettiğinizde, algıladığınızda ve deneyimlediğinizde, bilinç biçim boyutunda doğar. Bir düşünce, bir duygu, bir algı veya bir deneyim olarak kendini ifade eder. Budistlerin bir gün içinden çıkmayı umdukları yeniden doğum döngüsü aslında sürekli tek-

rarlanmaktadır ve ondan çıkmanız ancak şu anda, Şimdi'nin gücüyle mümkündür. Şimdi'nin biçimini olduğu gibi kabullenerek, içsel olarak uzayla uyum sağlarsınız. Kabullenmek sayesinde, içinizdeki boşluk haline gelirsiniz. Böylece, biçim yerine boşlukla uyumlanırsınız: Bu da hayatınıza doğru bakış açısını ve dengeyi getirir.

### BOŞLUKLARI FARK ETMEK

Gün boyunca, gördüğünüz ve duyduğunuz şeyler sürekli olarak değişir. Bir şeyi gördüğünüz ya da bir sesi duyduğunuz ilk anda, zihniniz gördüğünüz ya da duyduğunuz şeyi isimlendirmeden önce, genellikle algının olduğu anda bir dikkat boşluğu oluşur. Bu içsel boşluktur. Süresi kişiden kişiye değişir. Bunun farkına varmak kolay değildir, çünkü birçok kişide bu boşluk son derece kısadır ve belki bir saniye bile sürmez.

Olan şey şudur: Yeni bir görüntü ya da sesle karşılaşırırsınız ve ilk algı anında, her zamanki düşünce akışında kısa bir kesinti gerçekleşir. Bilinç düşünceden ayrılır, çünkü duyusal algılama için gereklidir. Çok sıra dışı bir görüntü ya da ses, nutkunuzun tutulmasına yol açabilir; yani, içinizde çok büyük bir boşluk oluşur.

Bu boşlukların süresi ve sıklığı, hayattan zevk alma, doğayla ve diğer insanlarla bağlantınızı hissedebilme becerinizi belirler. Egonuzdan ne ölçüde özgürleşmiş olduğunuzu da gösterir, çünkü ego boşluk boyutuna karşı tam bir bilinçsizlik halidir.

Bu kısa boşlukların giderek daha fazla farkına vardığınızda, süreleri uzar ve bu olurken, algı zevkinizin düşüncelerinizle giderek daha az bölündüğünü fark edersiniz. O zaman etrafınızdaki dünya yeniden taze ve canlı bir hale gelir. Dünyayı soyutluk ve kavram pence-resinden gördüğünüz sürece, size daha cansız ve daha düz görünür.

### **KENDİNİZİ BULMAK İÇİN KENDİNİZİ KAYBEDİN**

İçsel boşluk, kendi biçim kimliğinizi vurgulama ihtiyacından kurtulduğunuz zamanlarda da ortaya çıkar. Bu ihtiyaç aslında egoyu ilgilendirir; gerçek bir ihtiyaç değildir. Bu konuya daha önce kısaca değinmiştik. Bu davranış kalıplarından birinden vazgeçtiğinizde, içsel boşluk oluşur. O zaman daha fazla kendiniz olursunuz. Egoya göre, kendinizi kaybediyormuşsunuz gibi görünür ama aslında durum bunun tam tersidir. Bu kalıplardan birini bıraktığınızda, biçim seviyesinde kimliğinizi zayıflatırsınız ve biçim ötesindeki gerçek kimliğiniz daha da güçlenir. Azaldıkça çoğalırsınız.

Peki insanlar biçim kimliklerini farkında olmadan nasıl vurgularlar? İşte size birkaç örnek. Eğer yeterince uyanık olursanız, şu bilinçsiz kalıplardan bazılarını kendinizde de fark edebilirsiniz: Yaptığınız bir şey için takdir istemek ve alamadığınızda öfkelenmek ya da üzölmek; sorunlarınız veya hastalığınız hakkında ko-

nuşarak ya da sorun çıkararak dikkati üzerinize çekmek; kimse sormadığında ve durumda bir fark yaratmayacakken fikrinizi belirtmek; karşınızdaki kişiden çok onun sizi nasıl gördüğüyle ilgilenmek ya da diğer bir deyişle, kendi egonuzu görmek için başka insanları kullanmak; sahip olduğunuz şeylerle, bilginizle, görünüşünüzle, statünüzle, fiziksel gücünüzle veya başka şeylerle insanları etkilemeye çalışmak; birine ya da bir şeye öfkeyle tepki vererek geçici bir süre için egonuzu şişirmek; olayları kişiselleştirerek gücenmek, kırılmak ya da öfkelenmek; zihinsel ya da sözel şikayetlerle kendinizi haklı kılıp başkalarını haksız çıkarmak; görölme-yi veya başkalarının gözünde önemli olmayı istemek.

Kendi içinizde böyle bir kalıbı fark ettiğinizde, bir deney yapmanızı öneririm. Bu kalıbı bıraktığınızda ne olduğunu ve neler hissettiğinizi anlamaya çalışın. Sadece bu davranışı bırakın ve neler olduğunu görün.

Biçim seviyesinde kimliğinizi zayıflatmak, bilinç geliştirmenin diğer bir yoludur. Biçim kimliğinizi vurgulamaktan vazgeçtiğinizde, sizin aracılığıyla dünyaya akacak olan gücü kendi gözlerinizle görün.

### **DİNGİNLİK**

"Dinginlik, Tanrının konuştuğu dildir ve diğer her şey bu dilin kötü bir tercümesidir," denir. Dingenlik aslında boşluğu anlatmak için kullanılan diğer bir kelimedir. Hayatımızda zaman zaman boşlukla karşılaştığımızda

bunun farkına varmak, kendi içimizdeki biçimden ve zamandan bağımsız boyutla bağlantı kurmamızı sağlar ve bu da, düşüncenin ve egonun ötesine geçmektir. Doğayı saran dinginlik ya da sabahın ilk saatlerinde odanızdaki dinginlik veya sesler arasındaki sessizlik olabilir. Dinginliğin bir biçimi yoktur; düşünceyle farkına varamamamızın nedeni de budur. Düşünce biçimdir. Dinginliğin farkına varmak ise dingin olmaktır. Dingin olmak, düşünce olmadan bilinçli olmaktır. Dingin olduğunuz zamandan daha temel, daha derin bir şekilde kendiniz olmanız mümkün değildir. Dingin olduğunuzda, kişi denen bu fiziksel ve zihinsel biçim olmadan önce olduğunuz varlık olursunuz. Aynı zamanda, biçim çözüldüğünde olacağınız varlık haline gelirsiniz. Dingin olduğunuzda, geçici varlığınızın ötesinde siz, siz olursunuz: Bilinç; koşulsuz, biçimsiz, ölümsüz.

## 9. Bölüm

### İÇSEL AMACINIZ

Hayatta kalma çabasının ötesine geçtiğinizde, hayatınızın amacı ve anlamı her şeyden daha büyük önem kazanır. Günlük hayatın koşuşturmacalarına kapılmış olan insanlar, hayatlarını önemden yoksun bırakmış gibi görünürler. Bazıları hayatın ellerinden akıp gittiğini düşünür. Bazıları işlerinin gerektirdikleri, ailelerini geçindirme çabası, maddi durumları ya da yaşam şartları yüzünden tamamen sıkışmış haldedir. Bazıları sürekli stres, bazıları sürekli çan sıkıntısıyla uğraşır. Bazıları çılgınca bir şeyler yapmaya çalışmaktadır; bazıları ise durağanlıkta kaybolmuştur. Birçok kişi, zenginliğin vaat ettiği özgürlüğün ve rahatlığın hayalini kurmaktadır. Bazıları ise zenginliğin özgürlüğüne kavuşmuştur ama bunun bile hayatlarına anlam katmaya yetmediğini görmüştür. Gerçek amaçlarının yerine koyabilecekleri hiçbir şey

yoktur. Ama hayatınızın gerçek ya da öncelikli amacını dışarıda bulamazsınız. O sizin ne yaptığınızla değil, ne olduğunuzla ilgilendir; yani, bilinç durumunuzla.

Dolayısıyla, anlaşılması gereken en önemli şey şudur: Hayatınızın bir iç amacı ve bir de dış amacı vardır. İç amacı Varlık ile ilgilidir ve önceliklidir. Dış amacı ise bir şeyler yapmakla ilgilidir ve ikincil öneme sahiptir. Bu kitap temelde iç amacınızdan söz etmekle birlikte, bu ve bir sonraki bölüm, hayatınızın iç ve dış amaçlarını uyumlandırmaya da değinecektir. Ama iç ve dış aslında o kadar birbirine bağlıdır ki birine değinmeden diğlerinden söz etmek imkansızdır.

İç amacınız uyanmaktır. Bu kadar basit. Bu amacı, gezegen üzerindeki herkesle paylaşıyorsunuz; çünkü bu insanlığın amacıdır. İç amacınız, bütünü, evrenin ve yükselen zekasının amacının temel bir parçasıdır. Dış amacınız zamanla değişebilir. Kişiden kişiye büyük farklılıklar gösterebilir. İç amacınızı bulmak ve uygun şekilde yaşamak, dış amacınızı gerçekleştirmek için şarttır. Gerçek başarının temeli budur. Bu olmazsa, çaba, mücadele, kararlılık ve sıkı çalışma ya da kurnazlıkla yine de başarılı olabilirsiniz. Ama bu tür bir başarıdan mutluluk duyamazsınız ve bu değişmez bir şekilde sonunda acıya yol açar.

## UYANIŞ

Uyanış, düşünce ve farkındalığın ayrıldığı bir bilinç değişimidir. Çoğu kişi için bir olay değil, devam eden bir

süreçtir. Ani, belirgin ve görünüşte tersine çevrilemez gibi görünen bazı ender kişiler bile, yeni bilinç durumu tüm hayatlarına yerleşirken, yaptıkları her şeyin doğasını değiştirirken ve böylece hayatlarıyla bütünleşirken, yine de bu süreçten geçecektir.

Uyanık olduğunuzda, düşüncelerde kaybolmak yerine kendinizi onun ardındaki farkındalık olarak algıyorsunuz. O zaman düşünce, kendi başına hareket eden ve tüm hayatınızı yöneten otonom bir akış olmaktan çıkar. farkındalık düşünceden ayrılır. Düşünce hayatınızın kontrolünü elinizde tutmaya çalışmak yerine, farkındalığınızın hizmetkarı haline gelir.

Farkındalık, evrensel zekayla kurulan bilinçli bağlantıdır. Bunun için kullanılan diğer bir kelime, Varlık'tır: Düşünce olmadan bilinç.

Uyanış sürecinin başlaması çok görkemlidir. Onun olmasını sağlayamaz, kendinizi ona hazırlayamazsınız. Zihin bunu çok sevse de, uyanışa doğru uzanan düzenli ve mantıklı basamaklar yoktur. Önce bir şeyleri hak etmeniz gerekmez. Hatta bazen günahkar biri, bir azizden daha önce uyanabilir. Uyanış hakkında yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur. Her ne yapmaya çalışırsanız, aslında bu çabanın ardındaki şey, uyanışı veya aydınlanmayı en değerli mal olarak kendine katmak ve böylece daha önemli ve daha büyük olmaya çalışan ego olacaktır. O zaman uyanmak yerine, uyanma kavramını, uyanmış bir kişinin nasıl olacağıyla ilgili zihinsel bir imajı zihninize eklersiniz ve sonra da o imaja uymaya çalışırsınız. Bir imaja uya-



arak yaşamak, özgün bir yaşam değildir; sadece ego-nun oynadığı başka bir bilinçsiz roldür.

Dolayısıyla, uyanış hakkında yapabileceğiniz bir şey yoksa, çoktan olmuşsa ya da henüz olmamışsa, nasıl hayatınızın öncelikli amacı olabilir? Amaç uğrunda bir şeyler yapılacak bir hedef demek değil midir?

Sadece ilk uyanış, düşünce olmayan bilinci ilk kez fark etmek, kendi adınıza bir çaba gerektirmeden olur. Eğer bu kitabı anlaşılmasız ya da anlamsız buluyorsanız, henüz uyanışınız başlamamış demektir. Eğer içinizdeki bir şey bu kitapta anlatılanlara cevap veriyorsa, bir şekilde içindeki gerçeği algılayabiliyorsanız, o zaman uyanış süreciniz başlamıştır. Bir kez başladığında, tersine çevrilemez ama ego yüzünden geciktirilebilir. Bazı kişiler için bu kitabı okumak, uyanış sürecini başlatabilir. Bazıları için ise, bu kitabın fonksiyonu, çoktan uyanmaya başladıklarını görmelerine ve süreci hızlandırmalarına yardımcı olmaktır. Bu kitabın diğer bir fonksiyonu ise, insanların içlerindeki egoyu fark etmelerine yardım etmektir; böylece kendilerini kontrol etmeye ve uyanışı geciktirmeye çalıştığı her seferinde onun farkına varabilirler. Bazıları için, uyanış, alışkanlık haline gelmiş düşünce sistemlerini, özellikle de hayatlarındaki her şeyi tanımlamalarına neden olan ısrarcı ve olumsuz düşünceleri fark etmeleriyle olur. Aniden, düşünce-nin farkında olan ama bir parçası olmayan bir farkındalık oluşur.

farkındalık ve düşünce arasındaki ilişki nedir? farkındalık, o boşluk bilincin kendisi haline geldiğinde düşüncenin var olduğu boşluktur.

Bir kez Varlığı ya da farkındalığı yakaladığınızda, onu hemen tanırırsınız. Artık zihninizdeki bir kavram değildir. O zaman, yararsız düşüncelere dalmak yerine şimdide var olmak için bilinçli bir seçim yapabilirsiniz. Varlığı hayatınıza davet edebilir, kendi içinizde bir boşluk oluşturabilirsiniz. Uyanışla birlikte sorumluluk da gelir. Hiçbir şey olmamış gibi yaşamaya devam edebilirsiniz ya da önemini kavrar ve farkındalığın doğuşunun başınıza gelebilecek en önemli şey olduğunu anlarsınız. Kendinizi yükselen bilince teslim etmek ve ışığını bu dünyaya getirmek, hayatınızın öncelikli amacı haline gelir.

"Tanrı'nın zihnini bilmek isterdim," demişti Einstein. "Geri kalanları detaydır." Tanrı'nın zihni nedir? Bilinç. Tanrı'nın zihnini bilmek ne anlama gelir? Farkında olmak. Detaylar nelerdir? Dış amacınız ve sadece dışarıda olanlar.

Dolayısıyla, belki hâlâ hayatınızda önemli bir şeyin olmasını bekliyorsanız, bir insanın başına gelebilecek en önemli şeyin sizin için çoktan gerçekleştiğini yine de fark etmeyebilirsiniz: Düşünce ve farkındalığın ayrılış süreci.

Uyanış sürecinin ilk aşamalarında olan birçok kişi, dış amaçlarının ne olduğu konusunda hâlâ kararsızdırlar. Artık dünyayı güdüleyen şeyler onları güdülememektedir. Uygarlığın deliliğini açıkça görerek,

kendilerini etraflarını saran kültüre bir şekilde yabancılaşmış hissederler. Bazıları, iki dünya arasında ki ıssızlıkta kaldığını hisseder. Onları yöneten şey artık ego değildir ama yükselen farkındalık da henüz hayatlarına tam olarak yerleşmemiştir. İç ve dış amaçları henüz birleşmemiştir.

### İÇ AMAÇ DİYALOĞU

Aşağıda sunacağım diyalog, hayatlarının gerçek amacını arayan sayısız insanla yaptığım sohbetlerden doğmuştur. En içteki Varlığın iç amacınızla uyumlu halde olduğunda bir şeylerin kıpırdandığı doğrudur. Dikkatlerini önce içe yöneltmemin nedeni de budur.

*Ne olduğunu tam olarak bilmiyorum ama hayatımda bir değişiklik istiyorum. Genişlemek istiyorum; anlamlı bir şey yapıyor olmak istiyorum ve evet, zenginlik ve beraberinde gelen özgürlüğü istiyorum. Önemli bir şey, dünyada fark yaratan bir şey yapmak istiyorum. Ama tam olarak ne istediğimi sorarsanız, bilmediğimi söylemek zorunda kalırım. Hayatımın amacını bulmama yardım eder misiniz?*

Amacınız burada oturup benimle konuşmak, çünkü şu anda buradasınız ve yaptığınız şey de bu. Ayağa kalkıp başka bir şey yapmaya başlayana kadar. O zaman, amacınız da o olacak.

*Yani amacım gelecek otuz yıl boyunca ofisimde oturup emekli olmayı beklemek mi?*

Şu anda ofiste değilsiniz, dolayısıyla amacınız bu değil. Ofiste olduğunuzda ve yaptığınız her neyse onu yaptığınızda, amacınız o olur. Gelecek otuz yıl boyunca değil, şimdi.

*Sanırım burada bir yanlış anlama var. Size göre, amaç şimdi yaptığınız şey; bana göre ise hayatıma genel bir hedef, yaptığım şeye anlam katan büyük ve önemli bir şey, fark yaratan bir şey anlamına geliyor. Ofiste kâğıtları karıştırıp durmak hiç de öyle bir şey değil. Bunu biliyorum.*

Varlığın farkında olmadığınız sürece, sadece bir şeyler yapma boyutunda ve gelecekte, yani zaman boyutunda bir anlam ararsınız. Ve bulacağınız anlam veya tatmin, ister istemez çözümlere veya bir kandırmacaya dönüşecektir. Değişmez bir şekilde, zaman içinde yok olacaktır. O seviyede bulabileceğimiz herhangi bir anlam, sadece görece ve geçici olarak gerçektir.

Örneğin, çocuklarınıza bakmak, onlarla ilgilenmek hayatınıza bir anlam katıyorsa, size artık ihtiyaçları kalmadığında ve belki de sizi artık dinlediklerinde ne olacak? Eğer başkalarına yardım etmek hayatınıza bir anlam katıyorsa, hayatınızın anlamının devam edebilmesi için başkalarının sizden daha kötü durumda olmasını istiyorsunuz demektir. Eğer o ya da bu faaliyette başarılı olma, yükselme, kazanma arzusu size anlam katıyorsa, ya asla kazanamazsanız

ya da mutlaka bir gün olacağı gibi kazanmalarınız sona ererse? O zaman kendi hayal gücünüze veya anılarınıza sığınmak zorunda kalırsınız; bu da hayatınıza anlam katmak için pek tatmin edici bir yöntem sayılmaz. "Bir şeyler yapmak" sadece onu yapamayan binlerce ya da milyonlarca başkaları olduğu zaman anlamlıdır, dolayısıyla hayatınızın anlam kazanabilmesi için başka insanların "başarısız" olmasına ihtiyaç duyarsınız.

Başkalarına yardım etmenin, çocuklarınızla ilgilenmenin veya herhangi bir alanda başarı için mücadele etmenin değersiz şeyler olduğunu söylemiyorum. Birçok kişi için, hayatlarının dış amacı için önemli şeylerdir ama dış amaç tek başına daima göreceli, dengesiz ve geçicidir. Bu, böyle faaliyetlerde bulunmamanız gerektiği anlamına gelmez. Sadece bunları öncelikli amacınızla, iç amacınızla karıştırmamanız gerektiği anlamına gelir. Ancak o zaman yaptığınız şey daha derin bir anlam kazanabilir.

Öncelikli amacınızla uyum içinde yaşamadığınız sürece, amacınız dünyaya cenneti getirmek bile olsa, egoyla birleşecek veya zamanla yıkılacaktır. Er ya da geç, sizi acı çekmeye götürecektir. Eğer iç amacınıza aldırmasanız, ne yaparsanız yapın, ruhsal gibi görünse bile, ego onu yapış tarzınıza sızacaktır ve bu da sonunda çökeceği anlamına gelir. "Cehenneme uzanan yolun taşları, iyi niyetlerle doludur," şeklindeki yaygın söz, bu gerçeği işaret eder. Diğer bir deyişle, hedefleriniz ya da eylemleriniz değil, k.f.ynaklandık-

lan bilinç durumu önceliklidir. Öncelikli amacınız, yeni bir gerçeklik, yeni bir dünya için temelleri kurmaktır. Temel orada olduğunda, dış amacınız ruhsal güçle dolar, çünkü hedefleriniz ve niyetleriniz evrenin evrimsel dürtüsüyle uyum içinde olur.

Öncelikli amacınızın özünde yatan düşüncenin ve farkındalığın ayrılması, zamanın inkar edilmesiyle mümkündür. Burada elbette ki zamanın bir randevu belirlemek ya da bir yolculuk planlamak gibi pratik amaçlar için kullanılmasından söz etmiyoruz. Saatlerden de değil, sadece zihnin sürekli olarak anlam bulmak için geleceğe baktığı psikolojik zamandan söz ediyoruz.

Yaptığınız şeyi ya da bulunduğunuz yeri hayatınızın ana amacı olarak gördüğünüzde, zamanı inkar edersiniz. Bu son derece güçlendiricidir. Yaptığınız şeyde zamanın inkar edilmesi, iç ve dış amaçlarınız, yani Varlık ve yapış arasında bir bağlantı kurar. Zamanı inkar ettiğinizde, egoyu inkar edersiniz. Ne yaparsanız, son derece iyi bir şekilde yaparsınız, çünkü yapmanın kendisi dikkatinizin asıl odak noktası haline gelir. O zaman yaptığınız şey, bilincinizin bu dünyaya girdiği kanal haline gelir. Bu da, yaptığınız şeyde kalite olacağı anlamına gelir; odanın diğer tarafına yürümek ya da bir telefon rehberinin sayfalarını karıştırmak kadar basit bir şey olsa bile. Sayfaları çevirmenin asıl amacı, sayfaları çevirmek olur; aradığınız numarayı bulmak, ikinci amaç haline gelir. Odanın diğer tarafına yürümenin amacı odanın

diğer tarafına yürümek olur; diğer tarafta duran kitabı almak ikinci amacımızdır. Ama kitabı aldığınız anda, ana amacınız kitabı almaya dönüşür.

Daha önce sözünü ettiğimi zaman paradoksunu hatırlıyor musunuz? Yaptığınız her şey zaman alır ve yine de daima şimdidedir. Dolayısıyla, iç amacınız zamanı inkar etmekken, dış amacınızın gelecekle ilgili olması şarttır, çünkü zaman olmadan var olamaz. Ama daima ikincildir. Endişeli ya da gergin olduğunuzda, dış amacınız kontrolü ele almıştır ve iç amacınızı gözden kaçırmışsınızdır. Bilinç durumunuzun öncelikli olduğunu, diğer her şeyin ikincil olarak kaldığını unutmuşsunuzdur.

*Bu şekilde yaşamak, büyük bir şeyler başarmamı engellemez mi? Hayatım boyunca küçük şeyler yapmak zorunda kalmaktan korkuyorum; hiçbir sonucu olmayan şeyler. Asla sıradanlığın üzerine çıkamayacağımdan, asla büyük bir şey yapmaya cesaret edemeyeceğimden, potansiyelimi hayata geçiremeyeceğimden korkuyorum.*

Büyüklük, onurlandırılan ve değer verilen küçük şeylerden doğar. Herkesin hayatı aslında küçük şeylerden oluşur. Büyüklük zihinsel bir kavramdır ve egonun en sevdiği fantezidir. Ama asıl paradoks, büyüklüğün temelinin andaki küçük şeyleri onurlandırmakta yatmasıdır. Şu an daima küçüktür ama içinde en büyük güç gizlidir. Tıpkı en küçük şeylerden biri olan ama yine de inanılmaz bir güç içeren atom gibi. Ancak kendinizi şimdiki anla uyumlandırıdığımız za-

man bu güce ulaşabilirsiniz. Daha doğrusu, ancak o zaman o güç size ulaşarak içinizden bu dünyaya akabilir. "İşleri yapan ben değilim, içimdeki Babam'dır," derken, İsa bunu kastediyordu. Endişeler, gerilimler ve olumsuzluk, sizi bu güçten uzak tutar. Evreni yöneten güçten ayrı olduğunuz illüzyonu geri döner. Kendinizi yine yalnız hissedersiniz, bir şeylere karşı mücadele edersiniz veya onu ya da bunu başarmaya çalışırsınız. Neden endişe, gerilim veya olumsuzluk doğar? Çünkü şimdiki andan uzaklaşmışsınızdır. Bunu neden yaparsınız? Başka bir şeyin daha önemli olduğunu düşündüğünüz için. Ana amacınızı unutursunuz. Küçük bir hata, tek bir yanlış anlama, sizi acı dünyasının içine alır.

Şu an sayesinde, hayatın kendisine ulaşabilirsiniz ve buna da geleneksel adıyla "Tanrı" denir. Ondan uzaklaşmaya başladığınız anda, Tanrı hayatınızın gerçekliği olmaktan çıkar ve elinizde kalan tek şey, bazılarının inandığı, bazılarının da reddettiği zihinsel Tanrı kavramı olur. Tanrı'ya inanmak bile, hayatınızın her arımda kendini ifade eden Tanrı gerçekliğini yaşamak yanında bir hiçtir.

*Şu anla tam bir uyum içinde olmak, bütün hareketin kesilmesi anlamına gelmez mi? Herhangi bir amacın varlığı, şu anla uyumda geçici bir kesinti olacağı ve belki o amaca ulaşıldığında aynı uyumun daha derin, daha yüksek veya daha karmaşık bir seviyede yeniden oluşacağı anlamına gelmez mi? Toprağın arasından yolunu bulmaya, çalışan bir bitkinin, bir ama-*

## ECKHART TOLLE

*cı olduğu için şu anla tam bir uyum içinde olamayacağına inanıyorum: Sonuçta amacı büyük bir ağaç olmaktır. Belki de yetişkinliğe ulaştığında, şimdiki anla uyum içinde yaşayabilir.*

Bitkinin kökü hiçbir şey istemez, çünkü bütünle birdir ve bütünlük onun içinden akar. Bütünün - Hayatın - fidanın bir ağaca dönüşmesini istediğini söyleyebiliriz ama fidan kendisini hayattan ayrı görmez ve dolayısıyla kendisi için bir şey istemez. Hayatın istekleriyle birdir. Endişeli ya da gergin olmamasının nedeni budur. Eğer erkenden ölmesi gerekirse, kolaylıkla ölür. Hayatta olduğu gibi, ölümden de bütüne teslim olur. Asıl köklerinin Varlığa, biçimi olmayan sonsuz Hayata bağlı olduğunu bilir.

Antik Çin'deki Taocu bilgeler gibi, İsa da doğadan örnekler vermeyi severdi, çünkü doğada insanların bağlantılarını kaybettiği bir güç görürdü. Bu, evrenin yaratıcı gücüdür. İsa, Tanrı eğer basit çiçekleri bile böylesine bir güzellikle yarattıysa, bir de bizi nasıl giydireceğini düşünmemizi söylerdi. Yani, doğa evrenin evrim sürecinde güzel bir ifadeyken, insanlar onun altında yatan zekayla uyum içinde olduklarında, aynı dürtüyü daha yüksek, daha muhteşem bir şekilde ifade edecekler demektir.

Dolayısıyla, önce kendi iç amacınıza sadık kalarak hayata sadık kalırsınız. Şimdide yaşayarak ve yaptığınız şeye kendinizi tamamen vererek, eylemlerinizi ruhsal güçle dolmasını sağlarsınız. Başlangıçta yaptığınız şeyde, fark edilir hiçbir değişim olmayabi-

## VAR OLMANIN GÜCÜ

lir; sadece nasılı değişir. Öncelikli amacınız, şimdi yaptığınız şeye bilincin akmasını sağlamaktır. İkinci amaç, yaptığınız şeyle ne başarmayı istediğinizdir. Daha önce amaç kavramı hep gelecekle bağdaştırılırken, şimdi sadece şimdide bulunabilecek daha derin bir amaç ve zamanın inkarı söz konusudur.

İnsanlarla bir araya geldiğinizde, onlara dikkatinizi olabildiğince verin. Artık bir kişi olarak değil, bir

farkındalık alanı, bir Varlık olarak orada kendinizi var edersiniz. Diğer kişiyle paylaşımda olmanın öncelikli nedeni - bir şey alıp satmak, bir bilgi almak ya da vermek vb. - ikinci derece öneme sahip olur. Aranızda yükselen farkındalık alanı, paylaşımın öncelikli amacı haline gelir. O farkındalık boşluğu, konuştuğunuz şeylerden, etrafınızdaki fiziksel ya da zihinsel nesnelerden daha fazla önem kazanır. İnsan varlığı, dünyadaki şeylerden daha önemli hale gelir. Yapılması gereken bir şeyi ihmal etmezsiniz. Aslında, işleri yapmak daha da kolaylaşmakla kalmaz, aynı zamanda Varlık boyutu algılandığı ve öncelikli hale geldiği için daha da güçlü bir şekilde yapılır. İnsanlar arasındaki farkındalık alanının birleşmesi, dünya üzerindeki ilişkilerde en temel unsurdur.

*Başarı kavramı sadece egosal bir illüzyon mu? Gerçek başarıyı nasıl ölçebiliriz?*

Dünya size başarının seçtiğiniz bir hedefe ulaşmak olduğunu söyler. Başarının kazanmak olduğunu, saygınlık ve zenginliğin herhangi bir başarının temel içerikleri olduğunu söyler. Yukarıdakilerin

hepsi ya da bazıları, genellikle başarının yan getirilenidir ama asla kendisi değildir. Geleneksel başarı kavramı, yaptığınız şeyin sonucuyla ilgilidir. Bazıları, başarının sıkı çalışma ve şansın, kararlılık ve yeteneğin bir birleşimi ya da doğru zamanda doğru yerde olmak olduğunu söyler. Bunların herhangi biri başarının belirleyicileri olsa da, özü değildir. Dünyanın size söylemediği şey - çünkü kendisi de bunu bilmez - bir insanının başarıya ulaşamayacağıdır. Sadece başarılı *olabilirsiniz*. Deli bir dünyanın size başarının başarılı bir şimdiden başka bir şey olduğunu söylemesine izin vermeyin. Yani ne demektir bu? Yaptığınız şeyde, son derece basit bir eylem olsa bile, bir nitelik olmalıdır. Kalite, dikkat ve ilgi gerektirir ve bununla da farkındalık gelir. Nitelik sizin anda var olmanızı gerektirir.

Bir işadama olduğunuzu ve yoğun stres ve mücadeleyle geçen iki yıldan sonra, çok iyi satan ve size para kazandıran bir ürün ortaya koyduğunuzu düşünelim. Bu başarı mıdır? Geleneksel bakış açısıyla, evet. Gerçekte ise, o iki yılı hem kendi vücudunuzu hem de dünyayı olumsuz enerjiyle kirleterek geçirmişsinizdir, hayatı kendinize ve çevrenizdekilere zindan etmişsinizdir ve karşılaşmadığınız insanları bile olumsuz etkilemişsinizdir. Bütün bu eylemin ardında yatan şey, başarının gelecekteki bir olay olduğu, sonuçların araçları haklı çıkardığı yönündeki bilinçsiz bir varsayımdır. Sonuçlar ve araçlar aynıdır. Eğer araçlar insan mutluluğuna katkıda bulunmuyorsa, sonuç

da farklı olmaz. Sonuç, kendisine götüren eylemlerden ayrılmaz ve o eylemlerle çoktan kirlenmiş olduğundan, kaçınılmaz bir şekilde mutsuzluk yaratacaktır. Bu karmik eylemdir ve mutsuzluğun bilinçsiz sürekliliğidir.

Bildiğiniz gibi, ikinci veya dış-amacınız, zaman boyutundadır ama ana amacınız şimdiden ayrılmaz. Dolayısıyla, zamanın inkar edilmesini gerektirir. Peki nasıl uzlaşırlar? Bütün yaşam yolculuğunuzun nihayetinde şu anda attığınız adımdan oluştuğunu anlayarak. Daima şu anda attığınız tek adım vardır ve bu yüzden bütün dikkatinizi vermeniz gerekir. Bu, nereye gittiğinizi bilmediğiniz anlamına gelmez; sadece bu adımın öncelikli olduğunu, varılacak yerin ise ikincil derecede olduğunu gösterir. Vardığınız yerde karşılaştığınız şey, bu adımın kalitesine bağlıdır. Diğer bir deyişle: Gelecekte sizi bekleyen şey, şimdiki bilinç durumunuza bağlıdır.

Yaptığınız iş zamana bağlı olmayan bir nitelik içerdiğinde, işte bu başarıdır. Varlık yapılan şey akmadığında, burada ve şimdide olmadığınızda, kendinizi yaptığınız şeyde kaybedersiniz. Aynı zamanda kendinizi düşüncelere kaptırır, dışarıda olan şeylere tepki verirsiniz.

*"Kendini kaybetmek" dediğinizde tam olarak ne demek istiyorsunuz?*

Gerçek kimliğinizin özü bilinçlidir. Bilinç (siz) tamamen düşünceyle tanımlandığında ve dolayısıyla temel doğasını unuttuğunda, kendini düşüncelerde

kaybeder. İstek ya da korku gibi zihinsel-duygusal biçimlerle kendini tanımladığında — egonun öncelikli dürtüleri - kendini o biçimlerde kaybeder. Bilinç aynı zamanda kendini eylemle tanımladığında ve olanlara tepki verdiğinde de kaybeder. Her düşünce, her arzu ya da korku, her eylem ya da tepki, Varlığın basit mutluluğunu algılayamadığı için yerine koymak üzere zevk ve bazen de acı arayan sahte bir benlik duygusuyla karışır. Bu, Varlığın unutkanlığında yaşamaktır. Kim olduğunuzu unutarak yaşadığınızda, her başarı sadece geçici bir illüzyon olarak kalır. Ne başarırırsanız başarın, çok geçmeden yine mutsuz olursunuz veya yeni bir sorun ya da ikilem dikkatini-zi tamamen kendi üzerine çeker.

*İç amacımın ne olduğunu anlamaktan dış seviyede ne yapmam gerektiğini bulmaya nasıl geçebilirim'?*

Dış amaç, kişiden kişiye büyük farklılıklar gösterir ve hiçbir dış amaç sonsuza dek sürmez. Zamanla sınırlıdır ve onun yerine başka bir amaç geçer. İç amaca bağlılığın dış dünyayı ne ölçüde etkileyeceği ya da değiştireceği de kişiden kişiye değişir. Bazı insanlar için, geçmişleriyle bağlarının aniden ya da zamanla kopması anlamına gelebilir. İşleri, yaşam şartları, ilişkileri... Her şey güçlü bir değişim geçirir. Değişimlerin bazıları kendiliğinden başlayabilir; acı verici bir karar süreci gerekmez, sadece ani bir anlayış yeterli olur: Yapmam gereken şey bu. Karar zaten verilmiştir. Düşünceyle değil, farkındalıkla gelir. Bir sabah uyandığınızda, ne yapmanız gerektiğini bildi-

ğinizi hissedersiniz. Bazıları kendilerini çılgın bir iş ortamından ya da yaşam durumundan çıkmak üzere bulur. Dolayısıyla, dış seviyede sizin için neyin doğru olduğunu bulmadan önce, neyin işe yaradığını, neyin uyanan bilinçle uyum içinde olduğunu anlamadan önce, neyin doğru olmadığını, neyin artık işe yaramadığını, neyin iç amacınızla uyum içinde olmadığını bulmanız gerekebilir.

Diğer türde değişimler, aniden karşınıza çıkabilir. Yeni bir tanışma, hayatınıza beklenmedik bir boyut katabilir. Uzun süreli bir engel ya da çatışma aniden sona erebilir. Dostlarınız ya sizinle birlikte bu değişimi geçirir ya da hayatınızdan çıkıp giderler. Bazı ilişkiler çözülür, diğerleri derinleşir. İşinizden ayrılabilir ya da işyerinizde olumlu değişim merkezi haline gelebilirsiniz. Eşiniz sizi terk eder ya da yeni bir yakınlık seviyesine ulaşırsınız. Bazı değişimler yüzeyde olumsuz gibi görünebilir ama çok geçmeden, hayatınızda oluşan o boşlukta yeni bir şeyin yükseleceğini görürsünüz.

Bir güvensizlik ve kararsızlık süreci yaşayabilirsiniz. Ne yapmalıyım? Hayatınızı artık ego yönetmediği için, dış güvenlik için duyulan psikolojik ihtiyaç azalır. Belirsizliklerle yaşayabilir ve hatta bundan zevk alabilirsiniz. Belirsizliklerle rahat olmayı öğrendiğinizde, hayatınızda sonsuz olasılıklar açılır. Artık yaptığınız şeyde baskın unsur korku değildir ve herhangi bir eylemde bulunacağınız zaman tereddüt etmezsiniz. Romalı düşünür Tacitus, şöyle demişti:

"Güvenlik arzusu, bütün büyük ve soylu girişimlerin önünde duran şeydir." Eğer belirsizlik sizin için kabul edilmez bir şeyse, korkuya dönüşür. Eğer mükemmel bir şekilde kabullenebiliyorsanız, canlılığa, yaratıcılığa ve dikkate dönüşür.

Yıllar önce, güçlü bir içsel dürtünün sonucu olarak, dünyanın adına "gelecek vaat eden" diye adlandıracağı bir akademik kariyeri arkamda bıraktım ve kendimi belirsizliğin ortasına attım; birkaç yıl sonra, bir ruhsal öğretmen olarak yeni enkarnasyonum ortaya çıktı. Çok daha sonra, benzer bir şey tekrarlandı. İngiltere'deki evimden vazgeçip, Kuzey Amerika'nın Batı Sahilleri'ne taşındım. Nedenini bilmesem bile, o dürtüye boyun eğdim. O belirsizliğin ortasından, *Şimdi'nin Gücü* doğdu. O kitabın büyük bölümü, kendime ait bir evimin olmadığı bir dönemde, California ve İngiliz Columbiası'nda yazıldı. Görünürde hiçbir gelirim ve neredeyse hiç birikimim yoktu. Ama her şey güzel bir şekilde yerini bulmuştu. Kitabımın yazımını bitirmek üzereyken param bitti. Bir piyango bileti aldım ve 1.000 dolar kazandım. O para sayesinde bir ay daha yaşayabildim.

Ama herkes bu tür büyük değişimler geçirmeyebilir. Spektrumun diğer tarafında, oldukları yerde kalıp yaptıkları şeyi yapmaya devam edecek olan insanlar vardır. Onlar için, sadece *nasıl* değişir, *ne* değil. Bunun nedeni korku ya da tembellik değildir. Sadece şu anda yaptıkları şey bilincin bu dünyaya gelebilmesi için mükemmel konumdadır ve başka bir şeye ihti-

yaçları yoktur. Yeni dünyanın ifadesini bulmasında onlar da üzerlerine düşeni yapmaktadırlar.

*Herkes için durumun böyle olması gerekmez mi? Eğer iç amacını gerçekleştirmek şu anla bir olmaksam, neden herhangi biri kendini şu anki işinden ya da yaşam tarzından ayrılmak zorunda hissetsin ki?*

Anda yaşamak ve şu anla bir olmak, herhangi bir değişim başlatamayacağınız ya da herhangi bir hareket yapamayacağınız anlamına gelmez. Ama eyleme geçme dürtüsü bazen egosal isteklerden ya da korkudan değil, daha derin bir seviyeden gelebilir. Şu anla iç uyumlanma bilincinizi açar ve şu anın parçası olduğu bütünle uyum haline sokar. Bu olduğunda, bütün, yani yaşamın tamamı, içinizden akabilir.

*Bütün derken neyi kastediyorsunuz?*

Bir tarafta, bütün, var olan her şeyi kapsar. Dünya ve tüm kozmostur. Ama mikroplardan insanlara ve galaksilere kadar her şey, aslında birbirlerinden ayrı kimlikler değil, çok boyutlu şekilde iç içe geçmiş bir ağın parçalarıdır.

Bu birliği göremememizin, her şeyi birbirinden ayrı sanmamızın iki nedeni vardır. Birincisi, gerçekliği sadece sınırlı duyularımıza indirgeyen algıdır: Sadece görebildiğimiz, duyabildiğimiz, koklayabildiğimiz, tadabildiğimiz ve dokunabildiğimiz şeyleri gerçek sanırız. Ama yorumlama ya da zihinsel adlandırmalar olmadan algıladığımızda, yani algılarımıza düşünce katmadığımızda, görünürde ayrı gibi olan şeylerin daha derinlerdeki bağlantılarını sezebiliriz.



Diğer daha ciddi neden, sürekli düşüncedir. Sürekli bir düşünce akıntısına kapıldığımızda, var olan her şey arasındaki bağlantıları ve iç içe geçmişliği göremeyiz. Düşünce, gerçekliği cansız parçacıklara dönüştürür. Son derece aptalca ve yıkıcı eylemler, böyle parçalanmış gerçeklik görüşlerinden doğar.

Yine de, var olan her şeyin birbirine bağlı olmasından bile daha derin bir şey vardır. En derin seviyede, aslında her şey birdir. Bu Kaynak'tır, yani ifade edilmiş tek Yaşam. Zaman içinde kendini ifade eden evrenin, zamana bağlı olmayan zekası.

Bütün, var olan şeylerden ve Varlıktan oluşur; ifade edilen ve edilmeyen, dünya ve Tanrı. Dolayısıyla, bütünle uyum içinde olduğunuzda, iç içe geçmişliğin ve amacının bilinçli bir parçası olursunuz: Yani bilincin bu dünyadaki doğuşu. Sonuç olarak, beklemediğiniz yerlerden yardımlar almaya başlarsınız. İlginç tesadüfler, inanılmaz karşılaşmalar ve senkronize olmuş olaylar çok daha sık görülür. Carl Jung, senkronizasyon için "nedensel olmayan bağlayıcı prensip," derdi. Bu, yüzeyde senkronize olaylar olarak karşımıza çıkan şeylerin aslında nedensel bir bağı olmadığı anlamına gelir. Bu, görüntü ve biçim dünyasının altında yatan zekanın dış ifadesidir ve bu derin bağlılığı zihnin anlaması mümkün değildir. Ama o zekanın kendini ifade edişinde bilinçli katılımcılar olabiliriz.

Doğa, bütünün bilinçsiz tekliği durumundadır. Örneğin, 2004 yılındaki tsunami felaketinde neredeyse hiçbir vahşi hayvanın ölmemesinin nedeni buydu. İn-

sanlara oranla bütünle daha fazla bağlantıda olduklarından, tsunaminin gelişini daha görülmesi veya duyulması mümkün olmadan sezebilmiş ve daha yüksek bölgelere çekilme fırsatı bulabilmişlerdi. Belki de bu bile olaya insan bakış açısından yaklaşmak sayılabilir. Muhtemelen kendilerini nedensiz bir şekilde daha yüksek bölgelere doğru ilerlerken bulmuşlardı. Bunu şu nedenden dolayı yapmak, zihnin gerçekliği bölmesidir; doğa ise bütünle bilinçsiz bir teklik içinde yaşamaktadır. Bütünle bilinçli bir teklikle yaşayarak bu dünyaya yeni bir boyut getirmek, insan-öğlü olarak bizim görevimizdir; böylece, bilinç evrensel zekayla uyum içinde olabilecektir.

*Bütün, insan zihnini amacıyla uyumlu halde olan bir şeyler ya da durumlar yaratmak için kullanabilir mi?*

Evet, ilham ve dürtü, yani "ruh" ve coşku, yani "Tanrı" olduğunda, bir kişinin tek başına yapabileceğinin çok ötesinde bir yaratıcı güç oluşur.

# *10. Bölüm*

## **YENİ BİR DÜNYA**

Astronomlar, evrenin on beş milyar yıl önce devasa bir patlamayla oluştuğu ve o zamandan beri genişlemeye devam ettiği sonucuna vardılar. Ama gerçek şu ki evren sadece genişlemiyor, aynı zamanda giderek daha kompleks bir hal alıyor ve giderek daha çok çeşitleniyor. Bazı bilim adamları, bu sürecin belli bir noktadan sonra tersine döneceğini, çokluktan tekliğe doğru bir akış olacağını bile söylüyorlar. O zaman evren genişlemesini durdurarak tekrar büzölmeye başlayacak ve sonunda ifade edilmemiş, kavranamaz hiçliğe geri dönecek; belki de doğum, genişleme, büzölme ve ölme döngüsünü defalarca tekrarlayacak. Peki amacı ne? "Evren neden var olma zahmetine katlanıyor?" diye sorar Stephen Hawking, hiçbir matematik modelinin bu soruya asla cevap veremeyeceğini bilerek.

Sadece dışarı bakmak yerine içe bakarsanız, bir iç ve bir de dış amacın olduğunu keşfedersiniz. Makrokozmosun mikroskobik bir yansıması olduğunuzdan, evrenin de sizinkinden ayrılamayan bir iç ve dış amacı olduğu açıktır. Evrenin dış amacı, biçim yaratmak ve biçimlerin etkileşimleri sayesinde kendini deneyimlemektir; oyun, dram, rüya, adına ne dersiniz. İç amacı ise biçimi olmayan özünü uyandırmaktır. Sonrasında iç ve dış amaçların birleşmesi gelir: O özü - bilinci - biçim dünyasına getirerek dünyayı değiştirmek. Bu değişimin nihai amacı, insan zihninin hayal edebileceği ya da kavrayabileceği her şeyin ötesindedir. Yine de, bu dönemde bu gezegen üzerinde bu değişim gerçekleşmektedir ve sorumluluğu da bizlere verilmiştir. Bizim aracılığımızla iç ve dış amaç, yani dünya ve Tanrı birleşecektir.

Evrenin genişleyip büzülmesinin hayatımız üzerinde ne gibi bir etkisi olduğuna bakmadan önce, evrenin doğası hakkında söylenen hiçbir şeyin mutlak gerçek olarak kabul edilmemesi gerektiğini aklımızdan çıkarmamamız gerekir. Ne kavramlar ne de matematik formülleri sonsuzluğu açıklayabilir. Hiçbir düşünce, bütünün enginliğini kapsayamaz. Gerçeklik birleşmiş bir bütündür ama düşünce onu parçalara ayırır. Bu da temel yanlış algılara kapı açar; birbirinden ayrı olaylar ve şeyler var, bunun nedeni şudur gibi. Her düşünce bir bakış açısı anlamına gelir ve her bakış açısı - doğası gereği - sınırlama getirir. Yani sonuçta mutlak bir gerçekliği olamaz. Sadece bütü-

nün kendisi mutlak gerçeğe sahiptir ve o da ne düşünülebilir ne de söze dökülebilir. Düşünce sınırlarının ötesinden görülen ve bu yüzden insan zihni için kavranamaz olan şey şudur: Her şey şimdide olur! Olmuş olan ve olacak olan her şey, zihinsel bir yapı olan zamanın dışında, şimdidedir.

Göreceli ve mutlak gerçeğin bir örneği olarak, güneşin doğuşunu ve batışını ele alın. Güneşin sabahları doğduğunu ve akşamları battığını söylediğimizde, bu doğrudur; ama aynı zamanda da sadece göreceli bir doğrudur. Mutlak açıdan bakıldığında yanlıştır. Güneş, sadece gezegenin yüzeyinde ya da yüzeyine yakın bir yerde yaşayan biri için doğup batmaktadır. Eğer uzayda olsaydınız, güneşin ne doğduğunu ne de battığını görürdünüz; sadece sürekli parladığına tanık olurdu. Yine de, bunu anladıktan sonra bile, gündoğumu ve günbatımından söz edebiliriz, hâlâ güzelliğini görebilir, resmini yapabilir, üzerine şiirler yazabiliriz; artık mutlak bir gerçeklikten çok göreceli bir gerçeklik olduğunu bilmemize rağmen.

O halde, başka bir göreceli gerçeklikten söz ederek konumuza devam edelim: Biçimsel evrene gelmek ve biçimi olmayana geri dönmek; yani daha sınırlı zaman açısından, bunun hayatınız üzerinde yarattığı etki. "Hayatım" kavramı, elbette ki düşünce tarafından yaratılmış başka bir sınırlı bakış açısı, başka bir göreceli gerçektir. Ama gerçekte ise siz ve hayat bir olduğunuzdan, aslında "sizin" hayatınız diye bir şey yoktur.

**HAYATINIZIN KISA BİR TARİHİ**

Dünyanın ifade bulması ve ifade edilmemiş geri dönmesi - genişlemesi ve büzülmesi - dışarı çıkış ve eve dönüş dediğimiz iki evrensel harekettir. Bu iki hareket, bütün evrende çeşitli şekillerde kendini ifade eder; örneğin kalbinizin genişleyip büzülmesi, nefes alıp verirken göğsünüzün kalkıp inmesi gibi. Aynı zamanda, uyku ve uyanıklık döngüsüyle de kendini ifade eder. Her gece, derin, rüyasız bir uykuya daldığınızda, farkında olmadan, bütün yaşamın ifade edilmemiş Kaynağına geri dönersiniz ve sabah tekrar yenilenmiş bir şekilde uyanırsınız.

Bu iki hareket, dışarı çıkış ve eve dönüş, kişinin yaşamında da kendini gösterir. Bir anlamda hiç yoktan bu dünyaya geliverirsiniz. Doğumu genişleme izler. Sadece fiziksel gelişim değil, aynı zamanda bilgi, hareket, mülkiyet, deneyim gelişimleri de söz konusudur. Etki alanınız genişler ve hayat giderek karmaşıklaşır. Bu, dış amacınızı bulmak veya izlemekle ilgilendiğiniz dönemdir. Aynı zamanda genellikle egonun genişlemesi, kendinizi nesnelerle tanımlama ve dolayısıyla kimliğinizi giderek daha belirgin bir şekilde oluşturma söz konusudur. Bu, aynı zamanda dış amacın ego tarafından gasp edildiği, doğal olarak genişlemesinin farkında olmadığı için hep daha fazlasını istediği dönemdir.

Sonra, nihayet buraya ait olduğunuzu veya başardığınızı düşündüğünüzde, geri dönüş başlar. Belki size yakın olan, dünyanızın birer parçası olan insanlar öl-

meye başlar. Fiziksel biçiminiz zayıflar; etki alanınız daralır. Daha fazla olmak yerine, daha az haline gelirsiniz ve egonuz buna giderek artan bir endişeyle tepki verir. Dünyanız büzülmeye başlamıştır ve artık kontrolünüzü kaybettiğinizi hissedebilirsiniz. Sizin hayata tepki vermeniz yerine, hayat yavaşça dünyanızı daraltır. Kendini biçimle tanımlayan bilinç, artık günbatımını yaşamakta, biçimin çözüldüğünü gözlemlemektedir. Ve günün birinde siz de kaybolursunuz. Koltuğunuz hâlâ oradadır. Ama sizin oturduğunuz yerde şimdi bir boşluk vardır. Yıllar önce geldiğiniz yere geri dönersiniz.

Herkesin hayatı - her canlı formu - bir dünyayı temsil eder ve evrenin kendini deneyimlediği şekilde kendini deneyimler. Biçim çözüldüğünde, bir dünya sona erer; ama aslında sayısız dünyalardan sadece biridir.

**UYANIŞ VE EVE DÖNÜŞ**

Kişinin hayatındaki eve dönüş, uyanış ya da biçimin çözümlüşü - yaşlılık, hastalık, sakatlık, kayıp veya bir tür kişisel trajedi şeklinde olsun - büyük bir ruhsal uyanış potansiyeline sahiptir. Yani bilincin biçimden ayrılışı. Çağdaş kültürümüzde çok az ruhsal gerçek olduğundan, birçok kişi bunu bir fırsat olarak görmemektedir ve bu yüzden, kendileri ya da yakınlarından biri böyle bir şey yaşadığında, korkunç bir terslik olduğunu, olmaması gereken bir şeyin olduğunu düşünürler.

Uygarlığımızda, insanlığın durumuyla ilgili derin bir cehalet söz konusudur ve ruhsal açıdan ne kadar cahil olursanız, o kadar çok acı çekersiniz. Birçok kişiye göre - özellikle de Batı'da yaşayanlar - ölüm soyut bir kavramdan daha fazlası değildir ve bu yüzden, çözülmeye yaklaşırken insana neler olduğunu anlayamazlar. Çoğu yaşlı ve yıpranmış insan, yuvtlara kapatılır. Ölenlerin cesetleri - bazı kültürlerde herkesin görmesi için açıkça sergilenir - ortadan kaldırılır ve gözden uzaklaştırılır. Ölen kişi bir yakınınız değilse, bir cesedi görmeye çalıştığınızda, bunun neredeyse yasadışı olduğunu fark edersiniz. Cenaze evlerinde, yüzünüze makyaj bile yaparlar. Ölümün sadece aziz bir görüntüsünü görmeye izin vardır.

Ölüm onlar için sadece soyut bir kavram olduğundan, çoğu insan kendilerini bekleyen çözüluşe karşı tamamen hazırlıksızdır. Ölüm yaklaştığında, bir şaşkınlık, umutsuzluk ve korku yaşanır. Artık hiçbir şeyin anlamı kalmaz, çünkü hayatın bütün anlamları ve amacı, başarmak, bir şeyler edinmek, kurmak, korumak ve tatmin olmakla ilgilidir. Yani hayat, dış hareketlerle ve kendini biçimle tanımlamayla bağdaştırılır. Çoğu insan, yaşamları, dünyaları yıkılmaya başladığında, herhangi bir anlam çıkaramazlar. Yine de, potansiyel olarak, burada çok daha derin anlamlar gizlidir.

Özellikle yaşlılığa yaklaşırken, birinin kaybı ya da kişisel bir trajedi sayesinde, ruhsal boyut kişinin yaşamına girmeye başlar. Yani iç amaçları, ancak dış amaçları çöktüğü ve egonun kabuğu çatlamaya başladığı za-

man kendini belli eder. Böyle olaylar, biçimin çözülüşüne doğru yeni bir dönüş hareketinin başladığının göstergesidir. Birçok antik kültürde, bu süreci sezgisel olarak anladıklarını görürsünüz ve yaşlı insanlara bu kadar saygı duyulmasının nedeni de budur. Onlar, bilgelik abideleridir ve uygarlıkların varlığını sürdürmek için ihtiyaç duydukları derinlik boyutunu sağlarlar. Kendini sadece dış boyutla tanımlayan ve ruhun içsel boyutuna tamamen cahil kalan bizim uygarlığımızda, yaşlı ya da eski kelimesi sadece olumsuz kavramlar çağırıştırır. İşe yaramaz olarak görülür ve birine yaşlı demek neredeyse hakaretmiş gibi algılanır. Eskiden "büyükanne" kelimesi büyük saygınlık çağırıştırırdı. Şimdi ise en fazla şirin olarak algılanmaktadır. Yaşlı neden işe yaramaz olarak değerlendirilir? Çünkü yaşlılıkta, vurgu bir şeyler yapmaktan Varlığa kayar ve kendini bir şeyler yapmaya kaptırmış olan uygarlığımız, Varlık hakkında hiçbir şey bilmez. Şöyle sorar: Varlık mı? Onunla ne yapabilirsin ki?

Bazı insanlarda, dışa doğru hareket aniden ve erkenden kesilebilir. Bazı durumlarda, bu geçici bir süreç olabilir; bazılarında ise kalıcıdır. Küçük bir çocuğun ölümle yüzleşmemesi gerektiğine inanırız ama aslında bazı çocukların hastalık ya da kaza nedeniyle ebeveynlerinden birinin ya da her ikisinin ölümüyle karşılaşması gerekir; hatta kendi ölümlerinin olasılığıyla bile. Bazı çocuklar, hayatlarının doğal genişlemesini sınırlayan sorunlarla doğarlar. Ya da çok genç bir yaşta kişinin hayatına büyük bir sınırlama gelebilir.

Ama dışı doğru hareketin "olmaması gereken bir zamanda" kesilmesi, aynı zamanda o kişi için erken bir ruhsal uyanış potansiyelini de beraberinde getirebilir. Aslında olmaması gereken hiçbir şey olmaz; yani, daha büyük bütünün ve amacının parçası olmayan hiçbir şey olmaz. Dolayısıyla, dışı amacın yıkılışı bizi kendi iç amacımızı bulmaya ve dolayısıyla da işle uyum içinde daha derin bir dışı amacın kendini göstermesine yol açabilir. Büyük acılar çeken çocuklar, genellikle yaşlarından önce olgunlaşırlar.

Biçim seviyesinde kaybedilen, öz seviyesinde kazanılır. Geleneksel "kör kâhin" ya da "sakat şifacı" figürü, biçim seviyesinde büyük bir kaybın ya da sakatlığın ruhta bir açılış yaratmasının simgesidir. Bütün biçimlerin dengesiz doğasının doğrudan bir deneyimiyle karşılaştığınızda, muhtemelen biçime yeniden aşırı değer yüklersiniz ve böylece kendinizi onun içinde kaybedersiniz.

Biçimin çözülüşünün sunduğu fırsat, çağdaş kültürümüzde yeni yeni fark edilmektedir. İnsanların çoğu hâlâ bu fırsatı trajik bir şekilde kaçırmaktadır, çünkü egonun kendini dışı doğru genişlemeye tanımlama yeteneği olduğu kadar, eve dönüş hareketiyle tanımlama yeteneği de vardır. Bu durum, egonun kabuğunun açılması yerine büzülmesine, giderek daha da sertleşmesine neden olur. O zaman, zayıflayan ego geri kalan günlerini sızlanıp şikayet ederek, korku veya öfkeye, kendine acımaya, suçlamaya ya da diğer türde zihinsel-duygusal durumlara kısılıp kalmış bir halde bulur ve ken-

dini anılara bağlılık, sürekli geçmişle ilgili düşünüp konuşmak şeklinde ifade eder.

Ego kişinin hayatında kendini artık dışı doğru hareketle tanımlayamadığında, yaşlılık ya da yaklaşan ölüm, asıl anlamını gösterir: Ruhlar alemine bir açılış. Bu sürecin somut halini yaşayan yaşlılarla karşılaştım. Tam anlamıyla ışık saçıyorlardı. Zayıflayan biçimleri, bilincin ışığına karşı şeffaf bir hal almıştı.

Yeni dünyada, yaşlılık evrensel olarak tanınacak ve fazlasıyla değer bulacaktır. Kendilerini hâlâ yaşamlarının dışı şartlarında kaybetmiş olanlar için, iç amaçlarının uyanışı olması gerekenden daha uzun sürecektir. Birçokları için ise, uyanış sürecinin yoğunlaşması ve hızlanması anlamını taşıyacaktır.

## UYANIŞ VE DIŞI DOĞRU HAREKET

Kişinin hayatındaki dışı doğru hareket, geleneksel olarak ego tarafından ele geçirilmiştir ve kendi genişlemesi için kullanılmaktadır. "Bak neler yapabiliyorum. Bahse girerim sen bunu yapamazsın," der küçük bir çocuk diğerine, vücudunun giderek artan gücünü ve yeteneklerini keşfederken. Bu, egonun kendini dışı doğru hareketle, "senden daha fazla" kavramıyla tanımlamasının ve başkalarını küçülterek kendini güçlendirme girişiminin ilkidir. Elbette ki egonun birçok yanlış algılarının sadece başlangıcıdır.

Ne var ki farkındalığınız arttıkça ve ego artık hayatınızı yöneten güç olmaktan çıktıktan sonra, iç amacınızı uyan-

## ECKHART TOLLE.

dırmak için dünyanın çökmesini ya da büzülmesini beklemeniz gerekmez. Gezegende yeni bilinç uyanmaya başladıkça, uyandırılmak için sarsılması gerekmeyen insanların sayısı da hızla artacaktır. Hâlâ dışa doğru genişleme sürecinde olsalar bile, bu insanlar uyanış sürecini gönüllülükle kucaklayacaklardır. Bu döngü daha fazla egoyla yönetilmediğinde, ruhsal boyut dışa doğru hareket sayesinde bu dünyaya gelecektir ve konuşmalar, düşünceler, eylemler ve yaratımlar, eve dönüş hareketi kadar güçlü bir etki yapacaktır.

Şimdiye kadar, evrensel zekanın çok minik bir zerreşi olan insan zekası, ego tarafından bozulmuş ve yanlış şekilde kullanılmıştır. Ben buna "deliliğin hizmetindeki zeka" diyorum. Atomu bölmek muazzam bir zeka gerektirir. Ama bu zekayı atom bombaları yapıp biriktirmek için kullanmak, delicedir veya en iyi haliyle son derece büyük bir budalalıktır. Aptallık görece zararsızdır ama zeki aptallık son derece tehlikeli olabilir. Bu zeki aptallık - dünyamızda ve tarihimizde sayısız örneklerini bulabilirsiniz - şimdi bir tür olarak varlığımızı tehdit eder hale gelmiştir.

Egosal bozukluk olmadığı takdirde, zekamız evrensel zekanın dışa doğru hareketiyle ve yaratma dürtüsüyle tam bir uyum içinde olur. Biçimin yaratılmasının bilinçli katılımcıları haline geliriz. Aslında yaratan biz değildir; bizim aracılığımızla yaratımı gerçekleştiren evrensel zekadır. Kendimizi yarattığımız şeyle tanımlamayız ve bu yüzden de kendimizi yaptığımız şeyde kaybetmeyiz. Yaratım eyleminin en yüksek yoğunlukta enerji gerektir-

## VAR OLMANIN GÜCÜ

diğini biliyoruz ama hiç de "sıkı çalışma" ya da gerilimle ilgisi yoktur. Gerilimle yoğunluk arasındaki farkı anlamamız gerekir. Mücadele, zorlanma ya da gerilim, egonun geri döndüğünün işaretidir ve engellerle karşılaştığımızda egonun verdiği olumsuz tepkilerden ibarettir.

Egonun "düşman" yaratma isteğinin ardında yatan şey, biçime eşit yoğunlukta enerjiyle karşı çıkmaktır. Ego ne kadar güçlü olursa, insanlar arasındaki ayrılık duygusu da aynı ölçüde güçlü olur. Zıt tepkiler yaratmayan eylemler, sadece herkesin iyiliğini hedefleyenlerdir. Böylece güçler birleşirler; ayrılmazlar. Herhangi bir şey "benim" ülkem için değil, insanlık için yapılmalıdır; "benim" dinim için değil, tüm insanlarda doğmaya başlayan bilinç için olmalıdır; "benim" türüm için değil, doğadaki tüm canlılar ve tüm doğa için olmalıdır.

Gerekli olmasına rağmen, eylemin dış gerçekliğimizi ifade etmekte ikincil unsur olduğunu da öğreniyoruz. Öncelikli unsur, bilinçtir. Ne kadar aktif olursak olalım, ne kadar çaba harcarsak harcayalım, dünyamızı yaratan bilinç durumumuzdur ve eğer iç seviyemizde hiçbir değişiklik olmazsa, hiçbir eylem miktarı herhangi bir fark yaratamayacaktır. Tek yaptığımız, aynı dünyanın farklı versiyonlarını defalarca yaratmak olur.

## BİLİNÇ

Bilinçliliğin kendisi bilinçtir. İfade edilmemiş, sonsuz olandır. Ama evren, sadece zaman içinde bilinçli hale

gelir. Bilincin kendisi zamandan bağımsızdır ve bu yüzden de gelişemez. Ne doğumu ne de ölümü söz konusudur. Bilinç ifade edilen evren haline geldiğinde, zamana bağlı olur ve bir evrim sürecinden geçmesi gerekir. Hiçbir insan zihni, bu süreci tamamen kavrayabilecek kapasiteye sahip değildir. Ama kendi içimizde bir görüntüsünü yakalayabilir ve bilinçli bir katılımcısı olabiliriz.

Bilinç zekadır; biçimin ardında yatan düzenleyici prensiptir. Bilinçlilik milyonlarca yıldır hazırlayıcı biçimlere bürünmüştür ve onlar aracılığıyla kendini ifade etmiştir.

Saf bilincin ifade edilmemiş alemin başka bir boyut olarak düşünülebilirse de, bu biçim boyutundan ayrı değildir. Biçim ve biçimi olmayan iç içe geçmiştir. Biçimi olmayan, bu boyuta farkındalık, iç boşluk, Varlık olarak akar. Bunu nasıl yapar? Bilinçli olan insan biçimi sayesinde. İnsan biçimi, bu yüksek amaç için yaratılmıştır ve milyonlarca diğer biçim ona zemin hazırlamıştır.

Bilinç kendini ifade boyutunda var eder ve biçim haline gelir. Bunu yaparken, rüyadaymış gibi bir duruma girer. Zeka kalır ama bilinç kendini algılayamaz. Kendini bilinç içinde kaybederek biçimlerle tanımlanır. Bu, ilahi olanın maddeye girişi gibi tanımlanabilir. Evrenin evriminin bu aşamasında, bütün dışı doğru hareket, bu rüyadaymış gibi durumda gerçekleşir. Uyanışın kıvılcımları sadece bireysel bir biçim yok olduğunda, yani öldüğünde gelir. Sonra bir sonraki en-

karnasyon, bir sonraki biçimle tanımlama, kolektif rüyanın parçası olan bir sonraki bireysel rüya başlar. Biş aslan bir zebranın vücudunu parçaladığında, zebra biçimindeki bilinç kendini çözülen biçimden ayırır ve bir an için bilinç olarak ölümsüz doğasının farkına varır; sonra hemen tekrar uykuya dalar ve başka bir biçimde enkarne olur. Aslan yaşlandığında ve artık avlanamayacak hale geldiğinde, son nefesini verirken, yine kısa bir an uyanış gerçekleşir ve ardından yine başka bir rüya biçimi gelir.

Gezegimizde, insan egosu kendini evrensel uykunun son aşaması, bilincin kendini biçimle tanımlamasının son adımı olarak ifade eder. Bu, bilincin evrimi için gerekli bir aşamadır.

İnsan beyni, bilincin bu boyuta girdiği kanal açısından oldukça farklı bir biçime sahiptir. Yaklaşık yüz milyar sinir hücresine (nöronlar) sahiptir; bu sayı, galaksimizdeki yıldızların sayısıyla hemen hemen aynıdır ve dolayısıyla beynimiz, mikrokosmik bir galaksi olarak algılanabilir. Beyin bilinç yaratmaz; bilinç, kendini ifade etmek için dünya üzerindeki en karmaşık biçim olan beyni yaratır.

Beyin hasar gördüğünde, bilincinizi kaybettiğiniz anlamına gelmez. Sadece, bilincin bu boyuta girmek için artık o biçimi kullanamadığı anlamına gelir. Bilincinizi kaybetmeniz mümkün değildir, çünkü temelde o sizsinizdir. Sadece sahip olduğunuz bir şeyi kaybedebilirsiniz ama kendiniz olan bir şeyi kaybedemezsiniz.



**UYANIK EYLEM**

Gezegeneimizdeki bilinç evriminin bir sonraki aşaması, uyanık eylemlerdir. Şimdiki evrim aşamamızın sonlarına yaklaştıkça, ego giderek daha fazla bozulmaktadır; tıpkı bir tırtılın kelebeğe dönüşmeden önce kendini kozaya kapatarak hareketsiz kalması gibi. Ama daha eskisi çözülürken bile yeni bilinç yükselmeye devam etmektedir.

İnsan bilincinin evriminde son derece muhteşem bir dönemi yaşıyoruz ama ne yazık ki bu akşam televizyon haberlerinde bununla ilgili bir şeye rastlayamayacaksınız. Gezegeneimizde ve belki de galaksimizin birçok yerinde ve ötesinde, bilinç biçimsel rüyasından uyanmaktadır. Bu, bütün biçimlerin (dünyaların) çözüleceği anlamına gelmez ama birçoğu yine de yok olacaktır. Bunun anlamı, bilincin artık kendini biçimde kaybetmeden biçim yaratabileceğidir. Biçimi yaratıp deneyimlerken bile kendinin farkında olmaya devam edebilir. Peki neden biçimi yaratmaya ve deneyimlemeye devam etmesi gerekir? Zevk için. Bunu nasıl yapar? Uyanık eylemler gerçekleştirmeyi öğrenmiş uyanık insanlar aracılığıyla.

Uyanık eylem, dış amacınızın - yaptığınız şey - iç amacınızla - uyanmak ve uyanık kalmak - uyum içinde olmasıdır. Uyanık eylem sayesinde, evrenin dış amacı ile uyumlu hale gelirsiniz. Bilinç sizin sayenizde bu dünyaya akar. Düşüncelerinize akarak onları esinlendirir. Yaptığınız şeye akarak rehberlik eder ve güçlendirir.

Yazgınızı izleyip izlemediğinizi ne yaptığınız değil, yaptığınız şeyi *nasıl* yaptığınız belirler. Yaptığınız şeyi nasıl yaptığınız da bilinç durumunuzla belirlenir.

Yaptığınız şeyin amacı sadece yapmanın kendisi olduğunda, öncelikleriniz değişir. Yaptığınız şeye bilincin akışı, yaptığınız şeyin kalitesini belirler. Diğer bir deyişle; herhangi bir durumda ve yaptığınız herhangi bir şeyde, bilinç durumunuz öncelikli etkindir; durum ve yaptığınız şey ikincil öneme sahiptir. "Gelecekteki" başarı, eylemlerin doğduğu bilinçten ayrılamaz. Egonun tepkisel gücü ya da uyanık bilincin dikkati olabilir. Bütün başarılı eylemler, uyanık dikkat alanından gelir; ego ve koşullu, şartlanmış, bilinçsiz düşünce bu konuda hiçbir şekilde yetkin olamaz.

**UYANIK EYLEMİN ÜÇ YOLU**

Bilincin yaptığınız şeye akabilmesinin ve kendini bu dünyada ifade edebilmesinin üç yolu vardır; bu yollar sayesinde, kendinizi evrenin yaratıcı gücüyle uyumlu hale getirebilirsiniz. Bu, yaptığınız şeye akan enerji frekansını gösterir ve eylemlerinizi bu dünyada uyanmakta olan bilinçle birleştirir. Bu üç yoldan birine uymadığı takdirde, yaptığınız şey bozuk kalacak ve egonun etkisinde olacaktır. Bir günün akışını değiştirebilirler ama bu yollardan birine uygun bir şey yaptığınızda, etkisi bütün hayatınız boyunca devam eder. Her yol, belli durumlar için uygundur.

Uyanıklığın yolları kabullenme, zevk alma ve coşku-  
dur. Her biri, bilincin farklı bir frekansını temsil eder.  
Herhangi bir şey yaparken içlerinden birinin kendini  
ifade edebilmesi için, canlı olmanız gerekir; en basit iş-  
ten en karmaşık işe kadar. Kabullenme, zevk alma ve-  
ya coşku durumunda değilseniz, yakından baktığınızda  
kendiniz ve başkaları için acı yarattığınızı görürsünüz.

### KABULLENME

Yaparken zevk almadığınız bir şeyi, en azından yapmak  
zorunda olduğunuz bir şey olarak kabullenebilirsiniz.  
Kabullenme şu demektir: Şimdilik, durum budur, şu an-  
da yapmam gereken şudur ve ben de bunu isteyerek ya-  
pacağım. Başınıza gelenleri içsel olarak kabullenmenin  
önemini uzun uzadıya incelemiştik; yaptığınız şeyi ka-  
bullenmek de bunun diğer bir yüzüdür. Örneğin, muhte-  
melen gecenin bir yarısında ıssız bir yerde, tepenizden  
aşağı yağmur boşalırken, arabanızın patlak lastiğini de-  
ğiştirmekten zevk almayabilirsiniz ama bunu kabulle-  
nebilirsiniz. Kabullenme durumunda bir eylem gerçek-  
leştirmek, yaptığınız şeyle barış içinde olduğunuzu gös-  
terir. Bu barış, yaptığınız şeye akan gizli bir enerji titre-  
şimidir. Yüzeyde, kabullenme pasif bir durum gibi görü-  
nebilir ama gerçekte aktiftir ve yaratıcıdır, çünkü bu  
dünyaya tamamen yeni bir şey getirmektedir. Bu barış,  
bu gizli enerji titreşimi, bilinçtir ve dünyaya girme yol-  
larından biri, teslim olmuş eylem, yani kabullenmedir.

Yaptığınız şeyden zevk almıyorsanız ya da kabulle-  
nemiyorsanız durun! Aksi takdirde, gerçekten sorumlu-  
luk alabileceğiniz tek şey olan bilinç durumunuz için  
sorumluluğu almıyorsunuz demektir. Bilinç durumu-  
nuz için sorumluluk almazsanız, hayatınızın da sorum-  
luluğunu almıyorsunuz demektir.

### ZEVK ALMAK

Teslim olmuş eylemle gelen barış, yaptığınız şeyden  
gerçekten zevk almanızı sağlayan bir canlılık duygu-  
suna dönüşür. Zevk almak, uyanık eylemin ikinci yo-  
ludur. Yeni dünyada, insanların eylemlerinin ardında  
yatan itici güç istek olmaktan çıkacak ve zevk almak  
haline gelecek. İstemek, bütün yaratılışın ardında ya-  
tan güçten bağımsız, ayrı bir parça olduğunuz konu-  
sunda egonun yarattığı illüzyondan kaynaklanır. Zevk  
almak sayesinde, bu evrensel yaratıcı gücün kendisine  
bağlanırsınız.

Gelecek ya da geçmiş yerine anda yaşadığınızda, ha-  
yatınızın odak noktası, yaptığınız şeyden zevk alabilme  
becerisi - ve hayatınızın kalitesiyle birlikte - belirgin  
şekilde yükselir. Mutluluk, Varlığın dinamik yönüdür.  
Evrenin yaratıcı gücü kendisinin farkına vardığında,  
mutluluk olarak kendini ifade eder. Yaptığınız şeyden  
 zevk alabilmek için, hayatınızda "anlamalı" bir şey olma-  
sını beklemeniz gerekmez. Mutlulukta ihtiyacınız ola-  
bileceğinden çok daha fazla anlam vardır. 'Yaşamaya

başlamayı beklemek" sendromu, bilinçsiz durumun en yaygın görülen aldatmacalarından biridir. Dış seviyede genişleme ve olumlu değişim, yaptığınız şeyden zevk aldığınızda hayatınıza çok daha kolay bir şekilde gelecektir. Yaptığınız şeyden zevk alabilmek için bir değişim olmasını beklerseniz, daha çok beklersiniz. Yaptığınız şeyden zevk almak için zihninizden izin istemeyin. Bütün alacağınız, yaptığınız şeyden neden zevk alamayacağınızla ilgili bir sürü bahane olur: "Şimdi olmaz," der zihniniz. "Meşgul olduğumu görmüyor musun? Zamanım yok. Belki yarın zevk almaya başlayabilirsin..." Ama şu anda yaptığınız şeyden zevk almaya başlamadığınız sürece, o yarın asla gelmez.

Bunu ya da şunu yapmaktan zevk alıyorum dediğinizde, bu bir yanlış algıdır. Zevkin yaptığınız şeyden kaynaklandığı anlamına gelir ama gerçek hiç de böyle değildir. Zevk, yaptığınız şeyden gelmez; yaptığınız şeye akar ve böylece derinliklerinizden dünyaya ulaşır. Zevkin yaptığınız şeyden geldiğini sanmanız doğaldır ve aynı zamanda da tehlikelidir, çünkü zevkin ve mutluluğun başka bir şeyden kaynaklanabileceğine inanmanıza neden olur. O zaman dünyaya zevk getirmek yerine, dünyanın ve yaptığınız şeylerin size zevk vermesini beklersiniz. Ama bu olamaz. Birçok kişinin sürekli olarak hayal kırıklığına uğramasının nedeni budur. Dünya onlara ihtiyaçları olduğunu sandıkları şeyleri vermemektedir.

Peki yaptığınız şeyle zevk arasındaki ilişki nedir? Kendinizi tamamen verdiğiniz her eylemden, bir amaca

hizmet etmeyen her faaliyetten zevk alırsınız. Gerçekte zevk aldığınız şey eylemin kendisi değil, sizin sayenizde içine akan derin canlılık duygusudur. O canlılık, sizinle birdir. Yani bir şeyi zevkle yaptığınızda, Varlığın dinamik yönüyle mutluluğu deneyimlersiniz. Yaptığınız herhangi bir şeyden zevk almanın sizi tüm yaratılışın ardında yatan güce bağlamasının nedeni budur.

İşte hayatınıza güç ve yaratıcı enerji getirecek bir uygulama. Her gün düzenli olarak yaptığınız şeylerin bir listesini hazırlayın. Sıkıcı, bıktırıcı, sinir bozucu ya da gerginlik yaratıcı olarak düşündüğünüz eylemleri de ekleyin. Ama yapmaktan nefret ettiğiniz hiçbir şeyi eklemeyin. Onlar, ya kabulleneceğiniz ya da yapmayı bırakacağınız şeylerdir. Listede evden işinize gidip gelmek, alışveriş yapmak, çamaşır yıkamak ya da günlük işleriniz arasında sıkıcı veya bıktırıcı olarak gördüğünüz herhangi bir şey olabilir. Bu faaliyetlere girdiğiniz her seferinde, sizin için uyanıklık aracı olmalarına izin verin. Kendinizi tamamen yaptığınız işe verin ve eylemin ardında yatan dingin, canlı bilincin farkında olun. Çok geçmeden, sıkıcı, gericici, sinir bozucu olarak değerlendirdiğiniz bu işin gerçekten de zevkli olduğunu göreceksiniz. Daha doğrusu, gerçekte zevk aldığınız şey o eylem değil, eyleme akan içsel bilinç boyutunuzdur. Bu, yaptığınız şeyde Varlığın mutluluğunu bulmaktır. Eğer hayatınızın yeterince önemli olmadığını, fazlasıyla gergin ya da sıkıcı olduğunu düşünüyorsanız, bunun nedeni içsel bilincinizi henüz hayatınıza aktaramamış olma-

## ECKHART TOLLE.

nızdır. Yaptığınız şeyde bilinçli olmak, henüz temel amacınız haline gelmemiştir.

İçsel bilinçlerini bu dünyaya ve yaptıkları işe akıtmayı öğrenen ve yaptıkları her şeyi farkındalıklarını korumak için kullanan insanların sayısı çoğaldıkça, yeni dünya biraz daha yaklaşacaktır.

Varlığın mutluluğu, bilinçli olmanın mutluluğudur.

O zaman uyanık farkındalık, kontrolü egonun elinden alır ve hayatınızı yönetmeye başlar. O zaman, uzun zaman boyunca yaptığınız bir işin doğal olarak çok daha büyük bir şeye dönüşmeye başladığını görürsünüz.

Yaratım eylemi sayesinde başkalarının hayatlarını zenginleştiren insanların bazıları, sadece yapmaktan zevk aldıkları şeyi yapmakta ve bunun karşılığında herhangi bir şey elde etmeyi beklememektedirler. Müzisyen, ressam, yazar, bilim adamı, öğretmen ya da mühendis olabilirler; ya da sosyal veya iş yapılarına yeni ifadeler kazandırmayı amaçlayabilirler (aydınlanmış iş). Bazen birkaç yıl boyunca etki alanları küçük kalır, sonra aniden ya da zaman içinde giderek genişlemeye başlayabilir, yaratıcı bir dalga oluşturabilirler. O zaman eylemleri daha önce hayal ettikleri şeyin fazlasıyla ötesine geçer ve başkalarına dokunur. Zevke ek olarak, şimdi yaptıkları şeye yoğunluk da eklenmiştir ve bununla birlikte, normal insanların başarabileceği her şeyin ötesine geçen bir yaratıcı güç kendini dünyaya akıtmaya başlar.

Ama kafanızı sakın buna takmayın, çünkü, orada hâlâ bazı ego kalıntıları olabilir. Hâlâ sıradan bir insan olduğunuzu unutmayın. Asıl sıra dışı olan, sizin

## VAR OLMANIN GÜCÜ

aracılığınızla bu dünyaya gelen şeydir. Bütün varlıklarla paylaştığınız özdür. On dördüncü yüzyılda İran'da yaşamış olan şair ve Sufi üstat Hafız, bunu şöyle ifade etmektedir: "Ben içinde Tanrı'nın nefesinin aktığı bir flütüm; bu müziği dinleyin."

## COŞKU

Yaratıcı kendini ifadenin, uyanma yönündeki iç amaçlarına sadık kalanlara gelebileceği bir yol daha vardır. Bir gün aniden dış amaçlarının ne olduğunu kavrayıverirler. Bir vizyonları, bir hedefleri olur ve o andan itibaren o hedefe ulaşmak için çalışırlar. Hedefleri veya vizyonları, zaten yaptıkları ve yapmaktan zevk aldıkları bir şeyle bağlantılıdır. Uyanık eylemin üçüncü yolu burada kendini gösterir: Coşku.

Coşku, yaptığınız şeyden aldığınız derin zevke ek olarak, bir hedefiniz veya bir vizyonunuz olduğu anlamına gelir. Yaptığınız şeyin zevkine bir de hedefi eklediğinizde, enerji alanı veya titreşim frekansı değişir. Yapısal gerilim olarak adlandırabileceğimiz şey belli ölçüde zevke eklenerek coşkuya dönüşür. Coşkunun beslediği yaratıcı eylemin zirvesinde, yaptığınız şeyin ardında muazzam bir yoğunluk ve enerji oluşur. Kendinizi hedefe doğru uçan bir ok gibi hissedersiniz; ve yolculuğun tadını çıkarırsınız.

Dışarıdan bakan biri için, gerginmişsiniz gibi görünebilir ama aslında coşku yoğunluğunun gerginlikle

hiçbir ilgisi yoktur. Yaptığınız şeyi yapmaktan çok hedefe ulaşmayı istediğinizde ve yapısal gerilim kaybolduğunda, stres kazanır. Stres, genellikle egonun geri döndüğünün işaretidir ve kendinizi evrenin yaratıcı gücünden uzaklaştırıyorsunuz demektir. Bunun yerine, sadece egosal isteğin gücü ve gerilimi kalır; dolayısıyla, başarmak için mücadele etmeniz ve "sıkı çalışmanız" gerekir. Stres, her zaman için yaptığınız şeyin kalitesini ve etkisini düşürür. Stresle endişe ve öfke gibi olumsuz duygular arasında güçlü bir bağ vardır. Vücut için zehirli bir etkisi vardır ve günümüzde, kanser ve kalp hastalıkları gibi hastalıkların en önemli nedenlerinden biri olarak görülmektedir.

Stresin aksine, coşkuda yüksek bir enerji frekansı vardır ve evrenin yaratıcı gücüyle titreşir. Ralph Waldo Emerson bunu şöyle ifade etmiştir: "Hiçbir büyük şey coşku olmadan başarılamaz." İngilizce coşku anlamına gelen *enthusiasm* kelimesi, antik Yunanca *-en* ekinden ve Tanrı anlamına gelen *theos* kelimelerinden türemiştir. Bununla ilgili olan *enthousiazem* kelimesi, "Tanrı tarafından ele geçirilmek" anlamına gelir. Aslında, kendi başınıza yapabileceğiniz hiçbir önemli şey yoktur. Uzun süren coşku, bir yaratıcı enerji dalgasını bu dünyaya getirir ve bütün yapmanız gereken "dalga-ya binmek"tir.

Coşku, yaptığınız şeye muazzam bir güç getirir ve böylece, o güce ulaşmamış olan herkes, "sizin" başarılarınıza hayranlıkla bakarak, onları sizin kimliğinize yüklerler. Ama İsa'nın şu sözlerini aklınızdan çıkarma-

manız gerekir: "Ben kendi kendime hiçbir şey yapamam." İsteme yoğunluğuna eşit zıt güç yaratan egosal isteğin aksine, coşkunun bir zıttı yoktur. Tek taraflıdır. Yaptığı şeyler kazananlar ve kaybedenler yaratmaz. Başkalarını dışarıda bırakmak yerine, onları da içine alır. İnsanları kullanması gerekmez, çünkü yaratma gücünün kendisidir ve başka bir kaynaktan enerji almaya ihtiyacı yoktur. Egonun isteği daima başka birinden ya da başka bir şeyden almaya çalışır; coşku ise bol bol verir. Coşku zor durumlar ya da işbirliği yapmayan insanlar şeklinde engellerle karşılaştığında, asla saldırmaz ve bunun yerine etraflarından dolaşır veya teslim olarak ya da kucaklayarak, zıt gücü yararlı bir enerjiye çevirerek düşmanı dost yapar.

Coşku ve ego birlikte var olamazlar. Biri diğerinin yokluğu anlamına gelir. Coşku nereye gittiğini bilir ama aynı zamanda, şu anla, canlılığının kaynağıyla, mutluluğuyla ve gücüyle derinden birdir. Coşku hiçbir şey "istememez," çünkü her şeye sahiptir. Hayatla birdir ve coşku temelli eylemler ne kadar dinamik olursa olsun, kendinizi onlarda kaybetmezsiniz. Çarkın ortasında daima dingin ama son derece uyanık bir boşluk, her şeyin kaynağı olan ama hiçbirinin dokunamadığı eylemlerin ortasında bir huzur noktası bulunur.

Coşku sayesinde, evrenin dışı doğru yaratıcı prensibiyle tam anlamıyla uyum içinde olursunuz ama kendinizi yaratımlarla tanımlamazsınız. Hiçbir tanım olmadığında, bağlantı da olmaz; çünkü bağlantı, acının en önemli nedenidir. Bir yaratıcı enerji dalgası geçtiğinde,

yapısal gerilim tekrar azalır ve yaptığınız şeyin zevki kalır. Kimse sürekli coşkulu bir şekilde yaşayamaz. Daha sonra yeni bir yaratıcı enerji dalgası gelerek coşku-yu yenileyebilir.

Biçimlerin çözülüşüne yönelik hareket başladığında, coşku size daha fazla hizmet edemez. Coşku hayatın dışı doğru döngüsüne aittir. Sadece teslimiyet sayesinde kendinizi geri dönüş hareketiyle uyumlandırabilir ve eve doğru yola çıkabilirsiniz.

Özetlemek gerekirse: Yaptığınız şeyden aldığınız zevk bir hedef ya da vizyonla birleştiğinde, coşkuya dönüşür. Bir hedefiniz olsa bile, şu anda yaptığınız şeyin dikkatinizin odak noktası olarak kalması gerekir; aksi takdirde, evrensel amacın dışında kalırsınız. Vizyonunuzun veya hedefinizin sizin şişirilmiş bir imajınız ve dolayısıyla egonun gizlenmiş bir hali olmamasına dikkat edin; örneğin bir film yıldızı, ünlü bir yazar ya da zengin bir işadamı gibi. Hedefinizin, deniz kenarında bir villa, kendi şirketiniz veya banka hesabınızda on milyon dolar gibi şunu ya da bunu elde etmeyi içermesine de dikkat edin. Bütün bunlar statik hedeflerdir ve dolayısıyla sizi güçlendirmezler. Bunun yerine, dinamik hedefler seçin; örneğin, yaptığınız ve bütün insanlıkla sizi birleştirebilecek bir eylemi seçin. Kendinizi ünlü bir aktör ya da yazar olarak görmek yerine, çalışmanızla sayısız insanı esinlendirdiğinizi ve hayatlarına bir şeyler kattığınızı görün. O eylemin sadece sizin hayatınızı değil, daha sayısız insanın hayatını zenginleştirdiğini görün. Kendinizi, herkesin yararı için ifade

edilmemiş Kaynağın yaratıcı enerjisinin biçim dünyasına boşaldığı bir kanal olarak hissedin.

Bütün bunlar, hedefinizin veya vizyonunuzun zaten içinde yaşadığınız bir gerçeklik olduğu anlamına gelir. Coşku, zihinsel planı fiziksel boyuta aktaran güçtür. Yani zihnin yaratıcı şekilde kullanılmasıdır ve içinde istek olmamasının nedeni de budur. İsteddiğiniz bir şeyi ifade edemezsiniz; sadece sahip olduğunuz bir şeyi ifade edebilirsiniz. Sıkı çalışma ve stres sayesinde istediğiniz şeyi elde edebilirsiniz ama yeni dünyanın tarzı bu değildir.

#### FREKANS TUTUCULAR

Dışa doğru hareket, her insanda kendini eşit yoğunlukla ifade etmez. Bazıları bir şeyler kurmak, yaratmak, katılmak, başarmak, dünyada bir etki bırakmak için güçlü bir dürtü hissederler. Bilinçsiz olurlarsa, elbette ki egoları kontrolü ele alacak ve dışa dönük enerjiyi kendi amaçları için kullanacaktır. Ama bu aynı zamanda onlara sunulan yaratıcı enerji akışının da azalması anlamına gelir ve istediklerini elde edebilmek için gidecek daha çok "çaba harcamaları" gerekir. Bilinçli olduklarında ise, dışa dönük hareketin içlerinde güçlü bir şekilde aktığı bu insanlar, son derece yaratıcı olabilirler. Doğal genişleme süreci bittikten sonra diğerleri dışa doğru pek kendilerini belli edemezken, daha pasif ve görece olaysız bir varlık sürdürürler.

## ECKHART TOLLE.

Doğaları gereği daha içe bakışlıdırlar ve onlara göre dışı doğru hareket asgaridir. Dışa açılmaktan çok eve dönmek isterler. Bir şeylere katılmak ya da dünyayı değiştirmek konusunda güçü dürtüler hissetmezler. Eğer tutkuları varsa, genellikle kendilerine belli bir ölçüde bağımsızlık kazandıracak şeylerin ötesine geçmez. Bazıları bu dünyaya uymakta zorlanabilir. Bazıları ise kendilerini koruyabilecekleri bir şey bulacak kadar şanslıdırlar; örneğin kendilerine düzenli gelir sağlayan bir iş ya da kendilerine ait küçük bir iş gibi. Bazıları ruhsal bir topluma katılmaya ya da manastıra kapanmaya bile karar verebilir. Bazıları toplum dışına itilir ve uç noktalarda yaşarlar. Bazıları bu dünyada yaşamayı fazlasıyla acı verici buldukları için uyuşturuculara sığınır. Diğerleri ise zaman içinde şifacı ya da ruhsal öğretmenler olurlar.

Eski çağlarda, onlara muhtemelen münzevi ya da bilge denirdi. Günümüzde görünüşe bakılırsa onlar için bir yer yoktur. Ama yeni dünyada, rolleri yaratıcılar, yapıcılar ve reformcular kadar önemlidir. Fonksiyonları, yeni bilincin bu gezegende sağlamlaşmasını sağlamaktır. Ben onlara frekans tutucular diyorum. Onlar günlük hayatlarındaki eylemlerle bilinç yaratmak için buradadırlar ve sadece burada var olmaları bile yeterlidir.

Bu şekilde, görünüşte önemsiz olsalar bile aslında çok önemli bir görev sürdürürler. Onların işi, yaptıkları her şeyde anda kalmayı başararak bu dünyaya dinginliği getirmektir. Yaptıkları şeyde bilinç ve dolayı-

## VAR OLMANIN GÜCÜ

sıyla da kalite vardır; en küçük işlerinde bile. Amaçları her şeyi kutsal bir tavırla yapmaktır. Her insan kolektif insan bilincinin bir parçası olduğundan, yaşamlarının yüzeyinde görünenden çok daha derin bir şekilde dünyayı etkilerler.

A

## YENİ DÜNYA, ÜTOPYA DEĞİLDİR

Yeni bir dünya kavramı sadece başka bir ütöpik vizyon mudur? Hiç de değil. Bütün ütöpik vizyonların şöyle bir ortak noktası vardır: Gelecekte bir zamanda her şeyin iyi olacağı, her şeyin kurtarılacağı, uyum ve huzur olacağı, bütün sorunlarımızın sona ereceği konusunda zihinsel yansımadırlar. Bir sürü farklı ütöpik vizyon olmuştur. Bazıları hayal kırıklığıyla sonuçlanırken, diğerleri tam bir felakete yol açmıştır.

Bütün ütöpik vizyonların temelinde, eski bilincin ana yapısal bozukluklarından biri yatar: Kurtuluş için geleceğe bakmak. Aslında var olan tek gerçek, zihninizdeki düşüncedir; dolayısıyla kurtuluş için geleceğe baktığınızda, farkında olmadan kurtuluş için kendi zihninize bakarsınız. Yani biçimin veya egonun tutsağı olursunuz.

"Sonra yeni bir gök ve yeni bir yer gördüm," der İsa. Yeni bir dünyanın temeli yeni bir gökyüzüdür; yani uyanık farkındalık. Dünya - dış gerçeklik - sadece onun bir yansımasıdır. Yeni bir gökyüzünün yükselişi ve dolayısıyla yeni bir dünyanın doğuşu, gelecekte ola-

## ECKHART TOLLE

cak ve bizi kurtaracak olaylar değildir. Hiçbir şey bizi özgür kılmayacak, çünkü bizi özgür kılma gücü olan tek şey şu andır. Bu anlayış, uyanıştır. Gelecekteki bir uyanışın hiçbir anlamı yoktur, çünkü uyanış Varlığın anlaşılmasıdır. Dolayısıyla, yeni gök, uyanmış bilinç, gelecekte ulaşılacak bir nokta değildir. Yeni bir gök ve yeni bir dünya şu anda aranızda yükseliyor ve eğer şu anda yükselmiyor olsalardı, zihninizde bir düşünceden ibaret olarak kalırlardı ve dolayısıyla hiçbir şekilde yükseliş olamazdı.

Dağdaki Vaaz'da, İsa bugün bile çok az insanın anladığı bir söz söyler: "Ne mutlu yumuşak huylu olanlara; çünkü onlar yeri miras alacaklar." İncil'in yeni versiyonlarında, "alçakgönüllü" olarak anılan bu "yumuşak huylu" insanlar kimlerdir ve neden yeri miras alacaklardır?

Bu insanlar egosuz olanlardır. Bilinç olarak gerçek doğalarını anlayan ve diğer tüm canlıları kendilerinden olarak tanıyan insanlardır. Tam bir teslimiyet halinde yaşarlar ve kendilerinin bütünle ve Kaynak ile birliklerini hissederler. Uyanmış olan bilinçleri, gezegenimiz üzerindeki tüm yaşamı değiştirmektedir, çünkü dünya, insan bilincinden ayrılmayan, insan bilincine göre davranan başka bir canlıdır. Yani yumuşak huylu olanların yeri miras almasının anlamı budur.

Dünya üzerinde yeni bir tür doğuyor. Bu şimdi oluyor ve yeni tür de sizsiniz!